AGOSTO 2020 - € 1,50
GialloZafferano
la cucina nelle tue mani
PRIMI E SECONDI di mare nel cartoccio
+
SPIEDINI sfiziosi IN 30 MINUTI
18 piatti gustosi con il pomodoro
&
PER FERRAGOSTO il menu è FREDDO
Di fichi e lamponi con crema bruciata alla vaniglia pag. 57
100 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito
Con fichi e lamponi, susine e albicocche, anguria e melone
tanta frutta nelle crostate
9 772532 353008 02008
IN EDICOLA IL 18 LUGLIO 2020
GRUPPO MONDADORI
Anno 4 - N.8 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Francia € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHF 3,80

Prova il nuovo Tornado "le nostre Stelle"

Questa certificazione supporta la coltivazione sostenibile di cacao, garantendo l'utilizzo di migliori pratiche agricole rispettose dell'uomo e dell'ambiente.

con latte fresco Italiano

scopri tutta la linea in esclusiva da Eurospin

eurospin.it

La Spesa intelligente

Daniela

Manuel

Cristiana

Giovanni

Alla fine agosto è arrivato! E difficoltà nonostante, si porta dietro, come sempre, il profumo dell'estate piena, quella fatta di ortaggi e frutti succosi, tanto pesce, griglie all'aperto e gelato a gogo. Che le ferie siano vicine o che siano saltate del tutto, questo numero di Giallo Zafferano ti porterà anche dove non sei. Per esempio vai a pagina 58 e il mare arriverà dritto sulla tua tavola: troverai infatti otto idee di rara bontà per cucinare il pesce al cartoccio. Una tecnica facile facile e dietologically correct, perché conserva tutti i nutrienti e i succhi dei cibi (e il condimento si riduce al minimo). Se invece vuoi onorare l'ortaggio del momento, sua maestà il pomodoro, ti suggeriamo ben 18 ricette (pag. 12) per esaltarlo al massimo: ripieno, fritto, confit, nella torta salata, con la pasta... Poi ecco due idee geniali per il pranzo al sacco: i risi freddi colorati (rosso, nero, selvaggio, integrale) con mille ingredientini stuzzicanti (pag. 70) e il filone di pane ripieno (pag. 40) da tagliare in golose rondelle. Puoi portarli in spiaggia, ma anche in ufficio per una pausa come si deve. Sei un irriducibile della griglia? Per te c'è una carrellata di sfiziosi spiedini (pag. 34) con pesce, crostacei, pollo e manzo, tutti con piccoli tocchi gourmand. Dulcis in fundo, nel poster centrale, da staccare e conservare, trovi tre strepitose crostate di frutta e, a pagina 92, gli irresistibili profiteroles al gelato con gelatina di lamponi (facilissimi e di grande effetto). Ci siamo dimenticati qualcosa? Beh... se piovesse, se venisse uno di quei temporali che proprio non si può uscire, ecco la ricetta di salvataggio (pag. 90) : le braciole ripiene al sugo, una cosa divina!

Cristiana Cassé, giornalista

STELLE e padelle

Non essere così scorbutico, caro Leone! Lo so che Giove e Marte ti stanno **facendo i dispetti** e che tu hai troppo bisogno di essere sempre predatore vincente per stare bene. Ma anche se ogni tanto sembra non accada **nulla di eclatante** puoi stare tranquillo: sei e sempre sarai il più "maestoso". Mercurio e Venere, poi, ti riempiono di idee e ammiccanti languorini. Quindi, ravviati la criniera, prepara un bel progetto professionale per settembre e, intanto, goditi un'estate da re, seduto a capotavola, circondato di gente che ti ascolta, calici di vino (notoriamente sei un intenditore), carni rosse, **molluschi e pesce crudo** a vassoiate. Vedrai che tutto passerà. *S.B.*

LEONE
dal 23 luglio al 23 agosto

Sei un po' **permaloso** e hai voglia di **notorietà** ma il **numero 1** lo sei già

sommario

agosto

18
Da provare subito il sorbetto di pomodori ramati, fresco e originale

dietro le quinte
3 BENVENUTI IN REDAZIONE

dal nostro sito
6 NOVITÀ E TENDENZE

ad agosto
8 RUCOLA, ANGURIA, FILETTO DI TONNO

posta e post
10 CHIEDI A NOI

18 modi per dire
12 POMODORI

blogger e passioni
24 LA TRADIZIONE IN VERSIONE LIGHT

sfida a 3
26 UN CARPACCIO INSOLITO

veloce con gusto

la ricetta di Manuel
31 PAKORA

menu smart
32 DELIZIE ESOTICHE A CENA

30 minuti
34 8 SPIEDINI DI PESCE E CARNE

incroci del gusto
40 FILONE RIPIENO

comprato al super
42 ACETO DI VINO

classico ma non troppo

la ricetta di Giovanni
47 TORTA CANNOLO

menu della domenica
48 ESTATE A FREDDO

piaceri in bottiglia
54 MARAI DE MARAI BOLLICINE CHIC

poster
56 CROSTATE DI FRUTTA

tradizione ai fornelli
58 8 CARTOCCI DI MARE

freschezza al banco
62 ASIAGO DOP

provato per voi
64 GELATIERA

veg per tutti

la ricetta di Aurora
67 PAPPA E CACIOTTELLA

menu green
68 FERRAGOSTO PER TUTTI

idee vegetariane
70 8 PRIMI CON IL RISO COLORATO

delizie dal fruttivendolo
74 PRUGNE ROSSE

sano e buono
76 QUINOA

ecoliving
80 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

benessere in tavola
82 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

40
Finalmente un picnic all'aria aperta! E qui ci vuole lo sfizioso filone ripieno

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

21 kg DI POMODORI
Si aggiudicano il primo premio: ciliegini, cuore di bue, camoni sardi, perini, ramati, costoluti...

7 kg DI FRUTTA
per preparare crostate, confetture e dolci golosi

E POI ANCORA RISO COLORATO, PESCE E TANTE, TANTE VERDURE...

58

Spaghetti ai gamberi con zucchine in fiore. Cosa chiedere di più?

la scuola di giallo

la tecnica giusta
87 CONFETTURE DI FRUTTA

guarda e impara
88 BRASCIOLE AL SUGO
92 PROFITEROLES DI GELATO
94 CROSTATA DI POMODORI, OLIVE E ACCIUGHE

preparo e congelo
99 GNOCCHI VERDI AL GRATIN
100 STRUDEL DI ORTAGGI

con la pentola a pressione
101 SPEZZATINO AI PEPERONI

con il microonde
102 RATATOUILLE

bontà dal macellaio
103 SALAMELLE

dal mare in pescheria
107 BRANZINO D'ALLEVAMENTO

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Carpaccio di ananas e speck con parmigiano 28
Carpaccio di fichi al gorgonzola con cracker 28
Carpaccio di salmone con guacamole e lime 28
Coppette di pomodoro al grana padano 12
Cotolette di camoni verdi e rossi 15
Crostata di pomodori, olive e acciughe 9
Filone ripieno con peperoni e sgombro 41
Filone ripieno con tonno e zucchine 41
Filone ripieno con uova sode e prosciutto cotto 41
Hot dog alla mantovana 104
Insalata di quinoa germogliata 78
Insalata mista in pane di Altamura 17
Pakora 31
Pizza bianca con cipollotti e Asiago Dop 63
Polpette di quinoa e piselli 78
Pomodori ripieni di uova strapazzate 15
Quiche di ciliegini 97
Sfogliata di crescenza con pomodori e olive farcite 17
Spiedini di gamberi e avocado con salsa cocktail 34
Spiedini di mare alla romagnola con panatura aromatica 38
Spiedini di pollo con yogurt aromatico all'indiana 35
Strudel di ortaggi 100
Tartine con speck e Asiago Dop 63
Tatin con pomodori e olive taggiasche 15
Torta di anguria, prosciutto e melone 52
Tris di zuppette fredde 48

Primi

Frittata di spaghetti al pomodoro pizzata 20
Gnocchi verdi al gratin 99
Linguine al cartoccio con merluzzo, bacon e mix di ortaggi 60
Mezze maniche alla crudaiola 17
Mix di cereali con melanzane, feta e aneto 70
Noodles con mazzancolle e arachidi 33
Pasta al pesto agrumato 68
Pennette al pesto focoso 16
Peperoni farciti di quinoa 78
Riso integrale con verdurine croccanti 71
Riso nero con piselli 72
Riso nero con spuma di zucchine 72
Riso nero in insalata con pomodorini 70
Riso rosso con zucchine, taccole e pecorino 71
Riso patna in insalata con tofu e verdure 72
Riso pilaf in giallo alla curcuma 73
Riso rosso integrale con olive e salsa di bietoline 73
Risotto al pomodoro con stracciatella 20
Spaghetti ai 5 pomodori 12
Spaghetti al cartoccio con gamberi e zucchine in fiore 58
Trenette al cartoccio con calamari e finocchietto all'arancia 59

Secondi

Bocconcini di pollo in carpione con verdure all'aceto 43
Branzino al cartoccio 107
Branzino al vapore con verdurine 108
Brasciole al sugo 89
Bombette tarantine 90
Calamari all'ananas 33
Conchiglie al cartoccio con latte di cocco e curry 61
Occhiate al cartoccio con pomodorini 58
Pappa e caciottella 67
Parmigiana alleggerita 24
Parmigiana di peperoni 69
Polpo sotto pesto 54
Provola e melanzane a scapece 43
Rotolo di carpaccio di branzino farcito con frutta e verdure alla menta 108
Salamelle alla brace 103
Salamelle bollite 103
Sandwich di orata al cartoccio con mozzarella e rucola 61
Spezzatino ai peperoni (cottura tradizionale) 101
Spezzatino ai peperoni con la pentola a pressione 101
Spiedini di maiale con carni miste 38
Spiedini di maiale con scamorza, pomodori e cipolla 38
Spiedini di peperoni e manzo al mango 37
Spiedini di pescatrice alla pancetta 34
Spiedini di rondelle di carpaccio di manzo farcite 35
Spiedini di spada e pomodorini 37
Tagliata con frutta agrodolce 51
Tournedos di spada al cartoccio con chips di patate e datterini 59
Tranci di ricciola al cartoccio con aglio e limone 60
Tranci di ricciola al cartoccio con mandorle e aglio fritto 60
Verzini in tegame 104

Contorni, salse, conserve

Caponatina di fichi 51
Cipolle all'aceto 42
Confetture di frutta 87
Confettura di pomodori al basilico 18
Confettura di prugne rosse 74
Insalata creola di papaia 32
Insalata di pomodori al balsamico con chips di carasau 20
Maionese di pomodori senza uova 16
Perini confit all'aglio e origano 16
Ratatouille (cottura tradizionale) 102
Ratatouille con il microonde 102

Dolci e bevande

Base di pasta frolla classica 56
Cialde da cannolo 47
Ciambella soffice con salsa dolce 14
Clafoutis alle prugne rosse e zenzero 75
Crostata all'anguria e melone con crema al lime 57
Crostata con susine e albicocche allo zenzero e crema cotta 57
Crostata di fichi e lamponi con crema bruciata alla vaniglia 57
Gelato al mango con menta e peperoncino 65
Profiteroles di gelato 93
Semifreddo con lamponi e limoncello 69
Sorbetto di pomodori al basilico 18
Tarte di brisée con prugne rosse e crema frangipane 75
Torta cannolo 47

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

Nuovi McChicken firmati GialloZafferano

Dopo il grande successo dello scorso anno, in tutti i ristoranti McDonald's d'Italia tornano le ricette create a 4 mani da GialloZafferano e McDonald's. I due nuovi panini sono realizzati con 100% petto di pollo italiano e materie prime del territorio tra peperoni, pomodori, scamorza, bacon e aceto balsamico di Modena Igp. Troviamo queste eccellenze del Made in Italy nelle due McChicken Variation disponibili nei menu McDonald's. L'Audace è con scamorza affumicata, filetti di peperoni grigliati e salsa di cipolle e aceto balsamico di Modena Igp; Il Goloso è con bacon e una salsa ai pomodori gialli campani. Da non perdere sul sito e sui social di GialloZafferano anche il tour del nostro team negli stabilimenti McDonald's: a bordo della nostra ape car scopriamo insieme gli ingredienti 100% italiani di McDonald's.

In alto, da sinistra: Mario Federico, AD McDonald's Italia, Andrea Santagata, direttore generale Mondadori Media e Davide Mondo, AD Mediamond. Sotto: Manuel Saraceno e Raffaele Bellini, rispettivamente chef di GialloZafferano e McDonald's

GIAN MARCO FOLCOLINI

sui social

RICETTE IN UN MINUTO

Mattonella allo yogurt

Un dessert con i frutti di bosco fresco e goloso.
www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10157683903496896

VIDEO RECORD SU FACEBOOK

Con zucchine e scamorza

Panatura croccante per queste appetitose cotolette.
www.facebook.com/watch/?v=2519482998178768

SU INSTAGRAM

Primi piatti facili e veloci

Pasta fredda alla mediterranea, con ricotta o con pesto e pomodorini. Tante idee per una pausa pranzo saporita.
www.instagram.com/p/CAGCZbiqMSC/

prossimamente

DI STAGIONE

Torta salata ratatouille

IL CONTORNO PROVENZALE È UN GHIOTTO RIPIENO

ORIGINALE

Girelle zucchine e prosciutto

UN VORTICE DI GUSTO DAI SAPORI ESTIVI!

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

Godersi le giornate più calde, assaporando frutta succosa, ortaggi saporiti e pesce freschissimo

RUCOLA

Ha un sapore intenso e piccantino. È una pianta erbacea della stessa famiglia di ravanelli e rape e non propriamente un'insalata, come potrebbe sembrare.
Coltivazione In questa stagione la rucola è coltivata in pieno campo, soprattutto in Puglia e venduta anche sfusa, a mazzetti. Per tutto il resto dell'anno in Italia è coltivata soprattutto nel Salernitano in serre protette.
Acquisto Sul mercato si trovano la rucola a foglia larga e quella selvatica, con foglie più sottili e dentellate. Scegli quelle con le foglie più piccole e tenere: sono meno amare. Si trova anche già pulita, in busta o in vaschetta. Si mantiene un paio di giorni in frigo, in un sacchetto di carta.
In cucina Si utilizza a crudo, da sola o per insaporire le insalate miste, ma anche come base del pesto, per condire la pasta; oppure cotta in ripieni e frittate.

FILETTO di tonno

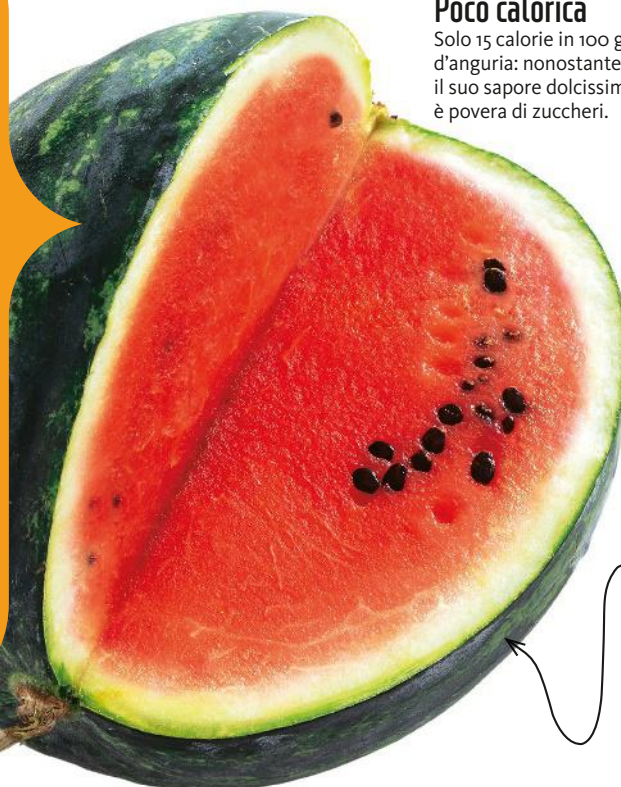
Pregiato, magro, delicato e ricco di proteine e Omega 3. È la parte più nobile del tonno, quella collocata sotto la pinna.
Varietà Il più venduto in pescheria e nei supermercati è il tonno a pinne gialle. Il più raffinato e difficile da trovare è il tonno rosso, la cui pesca, almeno in Europa, è regolata severamente.

Acquisto In commercio si trova porzionato, sottovuoto o decongelato. Per essere certi dello stato occorre verificare in etichetta. Se fresco, si conserva in frigo al massimo 24 ore: sciacqualo, tamponalo con carta da cucina e riponilo in una vaschetta a chiusura ermetica.
Utilizzo È ottimo crudo per preparare tartare, carpacci, sushi e sashimi. In questo caso accertati che in etichetta sia specificato che è già stato abbattuto per il consumo a crudo. Diversamente, riponilo in freezer (-18°) per almeno 96 ore, poi fallo scongelare e consumalo crudo. Se lo fai cotto, cuocilo per pochi minuti, in modo che l'interno rimanga rosato.

dolce E FRESCA anguria

È il frutto tipico dell'estate, disponibile in pezzature e varietà differenti. Pesa da 1 a 20 kg, può avere forma tondeggiante o allungata e buccia variegata, oppure verde scuro, come la Sugar baby di circa 3-4 kg. Da qualche anno si trovano sul mercato varietà piccole, di 1-2 kg e prive di semi. Per verificare se l'anguria è matura al punto giusto, picchiettandola, emette un suono sordo. Intera si conserva bene in una dispensa fresca anche per 15 giorni. Una volta aperta, però, deperisce rapidamente: si conserva in frigo, avvolta nella pellicola al massimo un paio di giorni.

15 cal

Poco calorica
Solo 15 calorie in 100 g d'anguria: nonostante il suo sapore dolcissimo è povera di zuccheri.

Non solo idratante

Non ha pari quanto a contenuto di acqua, che costituisce il 95% del frutto. È dissetante e saziante ed è una buona fonte di vitamine A e C. Ha proprietà diuretiche e occorre fare attenzione a non ingerire troppi semi: sono lassativi.

CHI ENTRA E CHI ESCE

Fichi, fichi d'India, fagioli freschi, more, zucca estiva
Fiori di zucca, albicocche, pesce spada

Passione
tescoma. President
PULSE
frullatore
elettrico
PRESIDENT
art. 909040
tescoma®
La passione in cucina.
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546

DI **MONICA PILOTTO**

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

GELATO ALLA FRAGOLA

https://ricette.giallozafferano.it/Gelato-alla-fragola.html

@Federica: È necessario mettere il latte e la panna nel gelato? Non si può fare semplicemente con l'acqua?

@Giallozafferano: Nel gelato latte e panna sono necessari se si vuole ottenere una consistenza cremosa e avvolgente. Se hai problemi con le proteine animali, puoi preparare il tuo "dolce freddo" con il latte di soia, di riso o di mandorle. E al posto delle uova, addensante naturale, usa lecitina di soia o farina di semi di carrube.

Felafel

https://ricette.giallozafferano.it/Felafel-Falafel.html

@Giovanna: Posso utilizzare i ceci precotti per realizzare i felafel?

@Giallozafferano: Ciao, con i ceci precotti non otterrai la stessa consistenza dell'impasto e in cottura i felafel si sfalderebbero. Usa i ceci secchi tenuti a bagno per almeno 12 ore, oppure le fave. E se l'impasto ti sembra troppo morbido, aggiungi più pangrattato o un po' di fecola di patate.

Couscous alle verdure

https://ricette.giallozafferano.it/Couscous-alle-verdure.html

@Mirella: " Ho dimenticato di aggiungere la curcuma al couscous prima di unirlo alle verdure. È possibile farlo alla fine?

@Giallozafferano: Te lo sconsigliamo perché non si insaporirà in modo omogeneo. A questo punto meglio ometterla, sarà per la prossima volta! Ora, se vuoi dare più gusto e una marcia in più al tuo couscous, guarniscilo con pinoli e arachidi tostati e tritati. Quindi servilo con salsine dai sapori aromatici, come la classica harissa.

CHEESECAKE AL LIMONE

HTTPS://RICETTE.GIALLOZAFFERANO.IT/CHEESECAKE-AL-LIMONE.HTML

@CINZIA: CIAO, POSSO USARE LA FARINA AL POSTO DELL'AMIDO DI MAIS PER REALIZZARE LA GLASSA AL LIMONE?

@GIALLOZAFFERANO: LA FARINA NON HA LA STESSA PROPRIETÀ ADDENSANTE DELL'AMIDO. PERTANTO NON OTTERRESTI L'EFFETTO LUCIDO E LA GIUSTA CONSISTENZA GELATINOSA CHE RICHIEDE QUESTO TIPO DI GLASSA.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

pomodori

Tante idee per portare in tavola il re degli ortaggi estivi. Con suggerimenti, consigli, ricette per conoscere le varietà più amate e scegliere le più adatte alle diverse ricette

A CURA DI **MARINA CELLA** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI**
RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

NEL MONDO SI COLTIVANO 5.000 VARIETÀ DI POMODORO. QUELLE ITALIANE SONO OLTRE 500

UNA FAMIGLIA **NUMEROSA**

Tutto è cominciato con una bacca portata in Europa dall'America Centrale nel XVI secolo, grossa poco più di una ciliegia e di un colore che, durante la maturazione, virava dall'oro al rosso: un "pomo d'oro" il cui nome botanico è *Solanum Lycopersicum*. I coltivatori hanno compreso in fretta che qualità della terra, differenza di clima e selezione degli incroci producevano infinite varianti. Così quella del "pomo d'oro" è diventata una famiglia complessa e articolata; oltre alle tipologie più conosciute (di cui parliamo nel box a destra) ne fanno parte pomodori dai colori più diversi (dal Bianco Gigante al nerissimo Sun Black), senza semi (come il Gigante e il cuore di bue ottenuti senza impollinazione) o privi di succo e perfetti da affettare e scavare (come l'innovativo Intense). Ma ciò su cui si è concentrata in particolare la ricerca sono la resistenza ai parassiti, l'adattabilità al terreno e la possibilità di coltivare gli ortaggi tutto l'anno. Tutti criteri che hanno influito anche sulla coltivazione e la diffusione delle varietà più comuni, come quelle usate nelle nostre ricette.

dal banco alla cucina

Acquisto L'ortaggio maturo si riconosce quando, strofinando la parte attorno al picciolo, emana il tipico odore di pomodoro. **Conservazione** I pomodori maturi vanno consumati subito; non si devono mettere in frigo perché il freddo distrugge gli enzimi che ne determinano il sapore. Se non sono ancora maturi, si possono tenere per 3-4 giorni a temperatura ambiente. **Preparazione** Per spellare il pomodoro, si deve incidere a croce la parte opposta al picciolo e sbollentare l'ortaggio per 1 minuto; a quel punto la pelle si toglie partendo dai lembi sollevati.

le superstar

1 COSTOLUTO
Leggermente appiattito e di dimensioni medio-grandi, prende il nome dalla forma a coste. La polpa è consistente, molto succosa. Oltre a quello di Pachino Igp (di colore rosso e verde) sono pregiati il Fiorentino e il Genovese.

2 CAMONE SARDO
Tondeggiante e di dimensioni medio-piccole, è caratterizzato dal colore verde sulla parte superiore e dalla polpa carnosa, acidula e molto sapida. Tipico della Sardegna, si coltiva anche in regioni del Sud come la Puglia e la Sicilia.

3 PERINO
Di forma allungata e piccole dimensioni, ha colore rosso vivo, buccia robusta e polpa carnosa, povera di semi e di liquido. Le caratteristiche ricordano quelle del pomodoro San Marzano, protetto dal marchio Dop.

4 CILIEGINO
Molto piccolo e tondo su un grappolo a spina di pesce, ricorda la ciliegia. La polpa è consistente, saporita e zuccherina. Ha un buon grado di conservabilità anche fuori dal frigo. Il più rinomato è quello di Pachino Igp.

5 RAMATO
Tondeggiante e di dimensioni medio-grandi, cresce su rami a grappolo. Ha colore rosso intenso e presenta un buon equilibrio tra quantità di polpa e succo. La sua buccia è poco coriacea e questo lo rende molto facile da spellare.

6 CUORE DI BUE
Di grandi dimensioni, presenta costolature accentuate. Ha buccia liscia e sottile, polpa asciutta e consistente, pochi semi e poco succo. Di particolare pregio quello coltivato ad Albenga in Liguria.

Costoluto (o riccio)

Grazie alla polpa soda, succosa e aromatica, è ottimo da mangiare crudo, in insalata o sulla pasta. Il costoluto Fiorentino, per esempio, è protagonista della tradizionale panzanella toscana, a base di pane raffermo e cipolla. In alternativa si può utilizzare per preparare la salsa per la pasta ed è delizioso gratinato, con ripieno a piacere.

1 Spaghetti ai 5 pomodori

Taglia a spicchi o a metà 600 g di pomodorini lavati e asciugati (datterini, rossi e gialli e Piccadilly). Lava e asciuga 500 g di pomodori costoluti, tagliali a metà, elimina le parti dure di picciolo, poi dividili in spicchietti. Rosola 1 spicchio d'aglio tritato con poco olio e aggiungi i pomodorini, sale, peperoncino e 1 cucchiaino di zucchero e cuoci a fuoco vivo fino ad addensare il fondo di cottura. Togli i pomodorini dalla padella e cuoci allo stesso modo gli spicchietti. Prepara un'emulsione frullando una manciata di basilico con 1 cubetto di ghiaccio, sale e olio. Cuoci 320 g di spaghetti, scolali al dente, condiscili con l'emulsione e coprili con tutti i pomodori. Decora con basilico, olive, 2 peperoncini e servi. Se ti piace, spolverizza con mollica di pane tostata con olio, aglio e peperoncino. Per 4 persone.

3 Coppette al grana padano

Lava 12 pomodori costoluti maturi ma sodi, asciugali, tagliali a metà in senso orizzontale ed elimina i semi, poi salali. Mescola in una ciotola 2-3 manciate di pangrattato con 100 g di grana padano Dop grattugiato, 1-2 spicchi d'aglio tritati e una manciata di foglie di prezzemolo tritate. Farcisci i pomodori con questo composto, senza riempirli troppo, premendo leggermente. Trasferiscili in una padella con un filo di olio extravergine d'oliva e irrorali con poco olio. Cuocili a fuoco molto basso con il coperchio per 1 ora abbondante, senza girarli. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungi poca acqua. Quando i pomodori saranno morbidi e ben cotti, spegni il fuoco e servi. Per 6 persone.

2 Ciambella soffice con salsa dolce

Frulla 2-3 pomodori costoluti fino a ottenere 200 g di frullato. Fai sobbollire 450 g di costoluti a pezzi, coperti d'acqua, per 10 minuti. Frullali e falli addensare in padella per 20 minuti con 200 g di zucchero e un pizzico di sale. Monta a neve 3 albumi con un pizzico di sale, unendo gradualmente 125 g di zucchero. Monta 3 tuorli con altri 125 g di zucchero e unisci 100 g di burro morbido, continuando a montare. Incorpora 200 g di farina 00 e 100 g di amido di mais setacciati con 1 bustina di lievito, alternandoli al frullato di pomodori crudi. Taglia 2 costoluti a fette, spolverizzale con 2 cucchiai di zucchero e rosolale a fuoco vivo. Disponile sul fondo di uno stampo di 24 cm imburrato e infarinato, copri con l'impasto preparato e inforna a 170° per circa 40 minuti. Sforna la ciambella intiepidita, versa sopra un po' di salsa dolce e servi con la restante a parte. Per 8 persone.

Camone sardo È caratterizzato dalla polpa molto croccante, di gusto dolce-acidulo. Per questo crudo è irresistibile, in insalate sfiziose, per esempio con olive nere e cipolle, con le uova sode, con i formaggi freschi, con il tonno. Ma anche nella pasta fredda o ripieno. Cotto dà ai piatti particolari note asprigne.

4

Tatin con olive taggiasche

Fai caramellare 5 cucchiai di zucchero con qualche goccia di succo di limone in uno stampo di 26 cm di diametro, poi aggiungi 3-4 pezzetti di burro e mescola. Distribuiscici sopra una decina di pomodori camoni maturi ma sodi tagliati a metà orizzontalmente, salati e asciugati, con la parte tagliata verso il basso. Riempi gli spazi fra un mezzo pomodoro e l'altro con olive taggiasche denocciolate sott'olio. Copri con un disco di pasta brisée o sfoglia pronta già stesa, rincalzandola sul bordo e cuoci in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti, finché la pasta sarà dorata. Attendi qualche minuto, poi capovolgi la tatin su un piatto da portata e servila tiepida.
Per 6 persone.

5

Cotolette di camoni verdi e rossi

Taglia a dadini 4-5 pomodori camoni rossi maturi ma sodi e condiscili con succo di limone, sale e pepe. Taglia a fette di 1/2 cm abbondante di spessore 16 pomodori camoni verdi, sala, pepa e mettili a perdere l'eccesso di acqua su più strati di carta da cucina. Passa le fette nella farina 0, poi in 3 uova sbattute con 1 bicchiere di latte e quindi impanale in farina di mais macinata fine, tipo fioretto, o in farina di mais bianco. Ripassa le fette nel mix di uova e latte e impanale ancora nel mais. Scalda abbondante olio di semi di arachidi e aggiungi una grossa fetta di cipolla. Friggi i pomodori verdi, pochi alla volta, nell'olio bollente, sgocciolali con un mestolo forato e falli asciugare su più strati di carta da cucina, poi salali. Disponi una fetta di mozzarella da pizza su metà delle fette di pomodori, copri con le fette rimaste e passa in forno a 200°, finché la mozzarella sarà leggermente fusa. Condisci con la dadolata di pomodori rossi e servi. Per 4 persone.

6

Pomodori ripieni di uova strapazzate

Lava, asciuga e taglia a metà, orizzontalmente, 8 pomodori camoni di media grandezza, sodi e maturi. Svuotali con un cucchiaino, poi cospargili con un pizzico di sale e lasciali capovolti per circa 10 minuti. Ungi con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva una placca da forno, disponi sopra i pomodori e passali in forno già caldo a 180° per 6-7 minuti. Nel frattempo prepara le uova strapazzate. Sbatti leggermente 4 uova con una forchetta e cuocile in una padella con 20 g di burro, sempre mescolando. A fine cottura aggiungi altri 20 g di burro freddo a pezzetti e mescola ancora. Riempi i pomodori con le uova strapazzate e spolverizza con qualche stelo di erba cipollina tagliuzzata. Se ti piace, disponi su ciascun 1/2 pomodoro 1/2 fettina di bacon rosolato croccante. Per 4 persone.

Perino Prediletto dall'industria per la produzione di pelati, è l'ideale per le conserve casalinghe, passato o intero, perché ha polpa soda e pochi semi. Molto versatile, è ottimo anche crudo: per condire la pasta, in insalata, ridotto a dadini sulle bruschette o sulla carne, ripieno. Da provare infine confit o essiccato sott'olio; oppure gratinato al forno con aromi.

7

Pennette al pesto focoso

Lava e asciuga una trentina di foglie di basilico, una trentina di prezzemolo e 3-4 di salvia, gli aghi di 2 rametti di rosmarino e le foglie di un rametto di timo. Trita a mano rosmarino, prezzemolo e salvia e mettili nel mixer con 1 peperoncino (o più a piacere) privato di gran parte dei semi, 3 spicchi d'aglio spellati, 1 cucchiaio di pinoli leggermente tostati, 4 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato, il basilico, il timo, 1 cucchiaio scarso di origano, 1 cucchiaino di aceto di vino rosso, 2 cubetti di ghiaccio, sale e 100 ml di olio d'oliva. Frulla, aggiungendo olio se necessario, fino a ottenere la consistenza di un pesto. Scotta in abbondante acqua bollente 500 g di perini, spellali, tritali a mano, salali e lasciali in un colino a perdere l' acqua di vegetazione, poi mescolali al pesto. Cuoci 320 g di pennette in abbondante acqua bollente salata, scolale al dente, condiscile con il pesto diluito con poca acqua di cottura tenuta da parte, completa con una manciatina di pinoli e servi. Per 4 persone.

8

Maionese senza uova

Lava e asciuga 4-5 pomodori perini maturi ma sodi, tagliali a metà, elimina il picciolo, l'eventuale parte dura sotto e i semi, e riducili a pezzi (devi ottenere 100 g di peso). Trasferiscili nel mixer, aggiungi il succo di 1/2 limone, sale, pepe o peperoncino, 1 cucchiaino di miele e 1 abbondante di senape. Frulla il tutto, versando a filo 250 ml di olio di semi di girasole o extravergine di oliva delicato, fino a ottenere un'emulsione. La maionese è ottima da servire con pesci delicati come sogliole e rombo, su una bruschetta oppure per condire un piatto di mozzarella.

9

Perini confit all'aglio e origano

Lava bene 2 kg di pomodori perini maturi ma sodi. Taglia ciascuno in 4 spicchi, nel senso della lunghezza, ed elimina la parte interna più acquosa, che potrai utilizzare per un sugo di pomodoro. Disponili man mano su una placca foderata con carta da forno, uno accanto all'altro. Spolverizzali con 4-5 cucchiai di zucchero e 2 di sale. Trasferiscili in forno caldo a 100° e cuocili per almeno 2 ore e mezza, in modo che si disidratino. Controllali ogni ora, per evitare che si secchino troppo. Quindi immergi i pomodorini in una soluzione di vino e aceto e lasciali riposare per un'ora. Sgocciolali, asciugali e condiscili con origano e con 4-5 spicchi d'aglio a fettine. Unisci anche un po' di olio d'oliva e mescola. Distribuisci i pomodorini in vasetti sterilizzati e copri con olio extravergine di oliva. Chiudili con i coperchi e conservali in frigo al massimo per 1 mese. Prima di servirli, tienili a temperatura ambiente per 2 ore. Per 4 vasetti da 250 ml.

Ciliegino Grazie alle piccole dimensioni e alla forma sferica, è molto utilizzato per le insalate e le paste fredde, come stuzzichino, per esempio in spiedini con ciliegine di mozzarella, per decorare i piatti. È anche perfetto per pizze, focacce e torte salate e, con il suo gusto delicato, si abbina al meglio con il pesce. In alternativa si può usare il datterino.

10

Mezze maniche alla crudaiola

Taglia a spicchietti 500 g di pomodorini ciliegia lavati e asciugati, salali leggermente e falli scolare in uno scolapasta. Condiscili con un filo di olio extravergine di oliva, sale e salsa tabasco. Unisci una manciata di capperi dissalati, 4-5 acciughe sott'olio piccanti e tagliate a pezzi, una manciata di olive taggiasche denocciolate sott'olio, 1 spicchio d'aglio tritato e 1 cucchiaio abbondante di pesto alla genovese. Lessa al dente 320 g di mezze maniche, condiscile con il condimento preparato e servi. Per 4 persone.

11

Insalata mista in pane di Altamura

Taglia a spicchietti 500 g di ciliegini lavati e falli asciugare su più strati di carta da cucina. Taglia a striscioline 150 g di cicorino, pulisci e affetta 3 cipollotti di Tropea, lava 150 g di foglioline di rucola. Mescola i pomodorini con le verdure preparate e aggiungi una ventina di ciliegine di mozzarella. Taglia una calotta da una pagnotta di Altamura, svuotala della mollica e tostala in forno. Condisci l'insalata preparata con olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe. Trasferiscila nella pagnotta e servi. Per 4 persone.

12

Sfogliata di crescenza e olive farcite

Lava 2 manciate di pomodorini ciliegia, tagliali a metà e falli scolare in uno scolapasta. Stendi sulla placca del forno un disco di pasta sfoglia pronta, lasciando sotto la carta da forno in dotazione e crea un bordino, pizzicandola tutt'intorno. Punzecchiala con una forchetta e stendici sopra 300 g di crescenza. Copri con i pomodorini conditi con sale e un pizzico di zucchero e completa con olive verdi farcite al peperone. Trasferisci la sfogliata in forno caldo a 180° e cuoci per circa 25 minuti. Fai riposare per qualche minuto e servi. Per 6 persone.

18 modi per dire

Ramato o a grappolo

Con la forma rotonda e regolare e la buccia liscia, è ideale ripieno: crudo, con i formaggi freschi, il tonno, l'insalata russa, le uova sode; oppure gratinato al forno, con il riso, la caponata, con pangrattato, olive e capperi. È indicato anche per il sugo e le confetture.

13

Confettura al basilico

Pratica un taglio a croce sul fondo di 2 kg di pomodori ramati maturi ma sodi, scottali in abbondante acqua bollente, finché la pelle tenderà a staccarsi, sgocciolali ed elimina la pelle e le parti dure sotto il picciolo. Trita i pomodori grossolanamente, mettili in una ciotola con 700 g di zucchero e falli riposare in frigo per una notte. Quindi trasferiscili in una padella larga e cuoci a fuoco basso per quasi 1 ora con 1 pizzico di sale, mescolando spesso, fino a ottenere la consistenza di una confettura. Aggiungi una manciata di foglie di basilico spezzettate, mescola e versa la confettura bollente in vasetti sterilizzati. Copri subito con i coperchi e capovolgi i vasetti, lasciandoli così finché si saranno raffreddati. Conservali in frigorifero al massimo per 2 mesi. Servi la confettura con formaggi o carne alla brace. Per 6 vasetti da 250 ml.

14

Sorbetto di pomodori

Pratica un taglio a croce sul fondo di 1 kg di pomodori ramati maturi ma sodi, scottali in abbondante acqua bollente, finché la pelle tenderà a staccarsi, sgocciolali ed elimina la pelle e le parti dure sotto il picciolo. Taglia i pomodori a pezzi, privali dei semi e frullali nel frullatore con 200 g di zucchero. Monta 2 albumi a neve fermissima, aggiungendo gradualmente 100 g di zucchero. Incorpora lentamente il frullato di pomodoro agli albumi con un movimento di spatola dal basso verso l'alto poi suddividi il composto in vaschette da ghiaccio. Metti in freezer per qualche ora, finché i cubetti si induriranno. Passa al mixer o al frullatore i cubetti, pochi alla volta, fino a ottenere la consistenza di un sorbetto. Servi subito in coppe decorando, a piacere, con foglioline di basilico. Per 6 persone.

15

Ramati ripieni di riso, capperi e olive

Cuoci 160 g di riso Ribe in abbondante brodo vegetale bollente e scolalo dopo 7-8 minuti, a metà cottura circa. Lava 8 ramati grandi, taglia le calotte e svuotali, tenendo da parte la polpa privata dei semi. Salali dentro, capovolgili in uno scolapasta e falli sgocciolare per 20 minuti. Spella 1 cipolla, tritala, rosolala con poco olio e aggiungi la polpa dei pomodori. Cuoci per qualche minuto, sala e pepa, spegni e unisci 1 spicchio d'aglio tritato con 1 mazzetto di prezzemolo, 60 g di olive taggiasche sgocciolate, 60 g di capperi e poco olio. Aggiungi il riso e mescola. Suddividi il composto nei pomodori, irrorali con un filo di olio e chiudili con le calotte. Cuocili in forno caldo a 160° per circa 45 minuti, irrorandoli con poco brodo caldo. Servili caldi o tiepidi. Per 4 persone.

#SWEET AND #FIT

Con l'ALBUME D'UOVO LE NATURELLE puoi liberare la tua fantasia in cucina, dalla preparazione di dolci deliziosi a piatti salutari e proteici.

100% albume di uova di galline da allevamento a terra, pastorizzato e senza additivi o conservanti aggiunti, in una pratica bottiglia richiudibile da 500 g (circa 16 albumi).

Cuore di bue

È il pomodoro insalataro per eccellenza, grazie alla polpa compatta, con pochi semi e succo. Irresistibile nell'insalata caprese. Ma il cuore di bue si può anche cuocere, in particolare se maturo. Per esempio al forno con aromi oppure, tagliato a fette abbastanza spesse, sulla griglia, da abbinare a carni o pesci.

16

Risotto al pomodoro con stracciatella

Frulla 20 foglie di basilico con 100 g di burro morbido, 1 spicchio d'aglio e sale; metti in frigo. Fai sgocciolare 200 g di stracciatella in un colino e raccogli il liquido. Pratica un taglio a croce sul fondo di 500 g di cuore di bue, scottali in brodo vegetale bollente, spellali e frullali con un po' di brodo. Tosta 320 g di riso Carnaroli in una padella senza grassi. Rosola in una casseruola 1 cipolla spellata e tritata con poco olio e sale, unisci il riso, sfuma con vino bianco, aggiungi il frullato di pomodori e il liquido della burrata, mescola e copri a filo con brodo vegetale bollente. Mescola e cuoci per 15 minuti almeno, unendo man mano brodo. Regola di sale e pepe. Spegni il fuoco e manteca con il burro al basilico freddo a pezzetti e 4 cucchiai di parmigiano reggiano Dop. Completa con dadini di pomodoro, straccetti di stracciatella e basilico. Per 4 persone.

17

Insalata al balsamico con chips di carasau

Taglia a fette un po' alte 2 grossi pomodori cuore di bue e spolverizzale con 1 cucchiaio di sale e 2 di zucchero. Lasciale riposare in frigorifero per 4-5 ore, poi sgocciolale per eliminare l'eccesso di acqua di vegetazione. Riunisci in un vasetto 2-3 cucchiai di aceto balsamico, la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato e 1 spicchio d'aglio tritato. Unisci 7-8 cucchiai di olio extravergine di oliva, metti il coperchio e scuoti il vasetto, fino a ottenere una salsina ben emulsionata. Riduci a pezzetti 2 dischi di pane carasau, tostali in forno, irrorali con un filo di olio, poi salali leggermente. Disponi le fette di cuore di bue su un piatto da portata, condiscile con la salsina preparata, spolverizza con le chips di carasau e servi. Per 4 persone.

18

Frittata di spaghetti pizzata

Taglia 1 grossa mozzarella di bufala a fette, salale leggermente e mettile a sgocciolare in uno scolapasta. Taglia 1 grosso cuore di bue lavato a fettine, unisci un pizzico di sale e 1 di zucchero e stendile ad asciugare su più strati di carta da cucina. Condiscile con un filo di olio, 1 spicchio d'aglio tritato, peperoncino e origano. Sbatti 8 uova con 2-3 cucchiai di grana padano Dop, sale e pepe e aggiungi 200 g di spaghetti già cotti. Versa il composto in uno stampo di 26 cm di diametro a cerniera, foderato di carta da forno bagnata e strizzata. Cuoci la frittata in forno già caldo a 180° per 10-15 minuti, finché sarà leggermente rassodata, ma ancora morbida. Distribuisci sulla frittata le fette di pomodoro alternate a quelle di mozzarella, pepa e rimetti in forno, finché la mozzarella sarà fusa solo leggermente. Servi subito. Per 4 persone.

VINCITORI 2020

DEL MONTE
Ananas HoneyGlow

Se è Sapore Dell'Anno, è sempre delizioso.

La certificazione Sapore dell'Anno rappresenta l'unico marchio di qualità per il settore dell'alimentazione, basato esclusivamente sulle qualità gustative dei prodotti che sono stati provati ed approvati dai consumatori attraverso dei blind test.

OLIO DANTE
Extravergine di Oliva: Il Mediterraneo e Terre Antiche

CAMOSCIO D'ORO
Perle fresche ai fichi e al tonno

Questa estate riscopri
le spiagge incontaminate
della Sicilia e della Sardegna.

DI **CRISTIANA CASSÉ**

la tradizione in versione light

Declinazione insolita di un grande classico, questa ricetta nasce dalla creatività di Cinzia. Appassionata di cucina fin da bambina, è "cresciuta" nel tempo diventando una cuoca esperta e attenta alle calorie

UNA grande storia di famiglia

Nonna, figlia, nipoti: cucinano tutti in famiglia e 10 anni fa hanno creato un blog insieme. Oggi è lei, una di quattro fratelli, a curare "Tutti a tavola con Cinzia": uno spazio variegato con le ricette di una vita, ma anche tante proposte light e mille trucchi per semplificare i procedimenti. E ora ci sono anche le foto... la food photography è la sua ultima passione.

Parmigiana alleggerita

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di melanzane - 250 g di salsa di pomodoro - 100 g di fesa di tacchino a fette, già cotta - 6 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 6 cucchiai di pangrattato - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di basilico - origano secco - olio extravergine d'oliva - sale

Lava le melanzane, tagliale a fette spesse e cuocile da ambo i lati sulla griglia o in una padella ben calda, senza sovrapporle e senza aggiungere condimenti. Intanto, scalda 2 cucchiai di olio in una padella insieme all'aglio spellato, poi unisci la salsa di pomodoro, 1/2 bicchiere d'acqua e un pizzico di origano. Sala e cuoci per 10 minuti.
Vela una teglia con 2 cucchiai di sugo, sistemaci sopra uno strato di fette di melanzana, spolverizza con 2 cucchiai di pangrattato e 2 cucchiai di formaggio grattugiato, copri con qualche fetta di fesa di tacchino e aggiungi un po' di basilico. Ripeti gli strati fino a esaurire gli ingredienti avendo cura di terminare con salsa, pangrattato e formaggio.
Cuoci la parmigiana in forno caldo a 200° per 20 minuti coprendo la teglia con un foglio di alluminio. Quindi eliminalo e completa la cottura fino al formarsi di una crosticina dorata. Lascia riposare la parmigiana per circa 20 minuti fuori dal forno prima di portarla in tavola. L'ideale è prepararla con 24 ore di anticipo: il giorno dopo è ancora più buona.

QUELLA GIUSTA

Per un piatto di gusto robusto come la parmigiana, è adatta la melanzana grossa ovale: la più saporita e carnosa. Se non gradisci la punta amaro che la distingue, disponi le fette su un tagliere inclinato, salale e lasciale sgocciolare per mezz'ora; poi sciacquale e asciugale.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

La mia
anguria
è un dessert
PERLA NERA
È L'EXTRA DOLCE CON POCHISSIMI SEMI
Anguria o cocomero? Noi italiani abbiamo parole preferite in ogni zona, ma sul gusto siamo tutti d'accordo: deve essere extra dolce, dalla polpa croccante e con pochissimi semi. Questa è Perla Nera, nata grazie al sole e alle cure dei migliori agronomi italiani. I semi (se li trovi) sono bianchi e morbidi e non danno fastidio alla digestione. Perla Nera non è né baby né gigante, della giusta dimensione per essere portata e posizionata in frigo.
Tre aziende leader dell'ortofrutta italiana si sono unite per dare vita a questa nuova eccellenza, che cresce nei territori con la vocazione per questo frutto: nella provincia di Mantova, in Emilia-Romagna, Lazio, Puglia, Basilicata, Sardegna e Sicilia. D'ora in poi non hai bisogno di tagliare l'anguria per scoprire se è davvero dolce. Basta scegliere il marchio Perla Nera.
+ DOLCE
Provala: più croccante e più dolce!
- SEMI
Sono piccoli, bianchi e morbidi
3-6 Kg
Grande il giusto anche per il frigo
Perla nera
L'anguria con pochi semi dolce e croccante!

un CARPACCIO insolito

RIDURRE A FETTE SOTTILISSIME I CIBI PIÙ PARTICOLARI È UNA TECNICA TRENDY, MA SOPRATTUTTO È UN MODO PER AUMENTARE LA SUPERFICIE DEGLI INGREDIENTI E SPRIGIONARNE PIÙ GUSTO. PROVA LE CREAZIONI DI AURORA, MANUEL E GIOVANNI E VOTA LA TUA PREFERITA!

FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

La sfida dello scorso numero, dedicata ad anguria e melone, è stata vinta da Aurora

1 Di fichi al gorgonzola con cracker

"Carpaccio vegetariano ti sembra un controsenso? Non proverò a convincerti sul piano della semantica, ma su quello del gusto. A colpi di fichi, gorgonzola e cracker homemade!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Di salmone con guacamole al lime

“Il vino in fresco, Gary Clarke Junior alla chitarra in sottofondo e questo carpaccio profumatissimo per cominciare bene la serata”.

la ricetta veloce di **Manuel**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3 Di ananas e speck con parmigiano

“Organizza una cenetta sciuè-sciuè con i tuoi cari con un piatto freddo molto particolare e gustoso: il sapore fresco ed esotico dell'ananas vi manderà direttamente in vacanza!”

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

la ricetta di
Aurora

Di fichi al gorgonzola con cracker

Per 4 persone
8 grossi fichi - 200 g di gorgonzola dolce - 100 g di gherigli di noce - 100 ml di panna fresca - noce moscata - 30 ml di olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per i cracker: 250 g di farina di farro - 80 ml di vino bianco - 25 g di burro freddo - timo - rosmarino - 50 ml di olio extravergine d'oliva - sale, anche grosso

Inizia con i cracker: mescola la farina con 6 g di sale fino e un po' di fogliolinedi timo. Unisci il burro e amalgamalo al composto sbriciolandolo con le mani, poi versa vino e olio e continua a lavorare il composto finché sarà compatto. Stendilo in una sfoglia alta 4-5 mm, bucherellala con una forchetta e tagliala a losanghe. **Mescola qualche ago di rosmarino** con 8 g di sale grosso: se vuoi, aggiungi anche semi a piacere (di papavero, girasole, lino). Trasferisci i cracker sulla placca foderata con carta da forno, spennellali con poca acqua e cospargili con il mix aromatico, premendo delicatamente. Inforna a 170° per 25 minuti; poi lasciali raffreddare. **Intanto, tosta le noci** in un padellino. Frulla il gorgonzola con la panna, sale, pepe e noce moscata: utilizza un mixer a immersione e versa l'olio a filo. Lava i fichi (devono essere ben freddi) e tagliali a fettine nel senso della lunghezza. Disponile nei piatti, nappale con la salsa allo zola e servili con i cracker e le noci.

la ricetta di
Manuel

Di salmone con guacamole al lime

Per 4 persone
400 g di salmone (per il consumo a crudo) - 2 panini di farro - il succo di 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe rosa
Per il guacamole: 1 avocado maturo - 1 cipollotto - il succo di 1/2 lime - qualche goccia di tabasco - sale

Inizia con il guacamole: taglia l'avocado a metà nel senso della lunghezza, privalo del nocciolo e preleva la polpa con un cucchiaio. Schiacciala in una ciotola con la forchetta e poi condiscila con il succo di lime, il cipollotto mondato e tritato, il tabasco e sale. **Riduci i panini** a rondelle, poi dividi ciascuna a metà per ottenere delle mezzelune e abbrustoliscile sotto il grill del forno. **Taglia il salmone** a fettine di sbieco. Versa in un barattolo un po' d'olio, unisci il succo di limone, un pizzico di sale e qualche grano di pepe rosa: chiudi il barattolo e shakera la citronnette. Condisci il salmone e accompagnalo con i crostini e il guacamole.

la ricetta di
Giovanni

Di ananas e speck con parmigiano

Per 4 persone
1 ananas - 200 g di speck tagliato sottile - 50 g di parmigiano reggiano Dop - 1 bottiglietta di vino cotto, sapa o gelatina d'uva (al supermercato) - origano fresco - tarallini per accompagnare

Sbuccia l'ananas con un coltello seghettato tenendolo per il ciuffo e poi taglialo a fette sottilissime: usa l'affettatrice se ce l'hai. Allestisci i piatti alternando ananas e speck. **Riduci il parmigiano a lamelle** con il pelapatate e aggiungile ai carpacci. Profuma con qualche fogliolina di origano. **Predisponi 4 ciotoline** e riempile con il vino cotto, così ogni commensale potrà versarne la quantità preferita sul carpaccio (ha un gusto piuttosto intenso). Accompagna la preparazione con i tarallini che aggiungono una piacevole nota croccante.

Quale carpaccio preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

veloce CON GUSTO

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Pakora

Se pensi che la cucina indiana sia solo pollo al curry, ti consiglio di provare queste golosissime frittelle di verdura, perfette anche per chi è intollerante al glutine. Namastè!

Sbuccia 1 **patata**, lavala, tagliala a cubetti. Raschia 1 **carota**, lavala e tagliala a fette diagonali. Cuoci entrambe le verdure in acqua bollente salata per 5 minuti e sgocciolale. Spella 1 **cipolla rossa**, tagliala a fette e separa poi gli anelli due a due. Setaccia 300 g di **farina di ceci** lasciandola cadere direttamente in una ciotola: se vuoi ottenere un risultato più croccante usa 250 g di farina di ceci e 50 g di **farina di riso**. Aggiungi 1 pizzico di **lievito in polvere** per pizze e torte salate, 1 **peperoncino** fresco privato dei semi e tritato, 1 ciuffo di **coriandolo** tritato, 2 cucchiai di **curry madras** (intenso e piccante) e un pizzico di **sale**. Diluisci con circa 6 dl di **acqua frizzante** ben fredda mescolando con una frusta, in modo da ottenere una pastella abbastanza fluida e liscia. Scalda abbondante **olio di semi** in una padella. Immergi le verdure preparate, poche per volta, nella pastella ricoprendole in modo uniforme e friggile via via nell'olio bollente. Quando verranno a galla, bagnale ripetutamente con l'olio con l'aiuto di un grosso cucchiaio. Gira le frittelle e ripeti l'operazione. Sgocciola i pakora con un mestolo forato e falli asciugare su carta da cucina. Se ti piace, puoi accompagnarli con un **chutney di mango**. Per 3-4 persone.

Una marcia in più
La pastella può essere ulteriormente aromatizzata e colorata con la curcuma, colei che dona il colore giallo al magico curry: molti pensano che sia solo una spezia, mentre è un mix di aromi che può avere tantissime declinazioni e colori. Questo rende la cucina indiana così affascinante!

"Se ami il piccante, aumenta la dose di peperoncino, ma tieni sottomano del pane e una ciotolina con yogurt e menta per rinfrescare il palato... Una sera in un ristorante di Milano ho assaggiato una pastella così piccante che ancora me la ricordo. Meno male avevo con me del pane chapati, che mi ha salvato dalle fiamme!"

e in più...

menu smart
32 DELIZIE ESOTICHE A CENA

trenta minuti
34 OTTO SPIEDINI DI PESCE E CARNE

incroci del gusto
40 FILONE RIPIENO

comprato al super
42 ACETO DI VINO

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

delizie ESOTICHE a cena

Pesce, frutta che si mischia con la verdura, intingoli sapidi, cipollotto e peperoncino sempre presenti: sono i cardini di alcuni piatti centroamericani, ma anche asiatici, nati al caldo e fatti per rinfrescare. Ecco alcune idee liberamente ispirate (tutte facili da realizzare), ideali per una serata d'estate

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Insalata creola di papaia

Per 4 persone

400 g di papaia quasi acerba - 1 peperone verde - 2 cipollotti - 1 lime - 1 peperoncino piccante fresco - olio di semi di arachide - sale

Lava la papaia, tagliala a metà nel senso della lunghezza, elimina i semi interni e privala della buccia. Taglia la polpa a fettine sottili e riducile poi a listarelle. Pulisci i cipollotti e tagliali a rondelle sottili. Lava il peperone, taglialo a metà, puliscilo internamente, riducilo in falde e quindi a tocchetti in sbieco. Apri il peperoncino, privalo dei semi e taglialo a striscioline sottili. **Scalda 4 cucchiai di olio** in una padella antiaderente, unisci il peperoncino, il peperone e i cipollotti e salta il tutto a fiamma viva per 5 minuti mescolando spesso. Aggiungi la papaia, regola di sale e prosegui la cottura per 3-4 minuti. **Intanto, spremi il lime** e filtra il succo. Spegni il fuoco, irrora l'insalata con il succo di lime e lasciala raffreddare prima di servire.

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Noodles, mazzancolle e arachidi

Per 4 persone

220 g di noodles - 200 g di code di mazzancolle - 4 cipollotti - 100 g di germogli di soia - 2 uova - 40 g di arachidi tostate - 1 lime - peperoncino piccante in polvere - 4 rametti di coriandolo o prezzemolo - 1 cucchiaio di salsa di soia - olio di semi di arachide - sale

Priva le mazzancolle del carapace e del filo nero sul dorso. Pulisci i cipollotti e tagliali a rondelle (anche la parte verde più tenera). Sguscia le uova in una ciotola e sbattile con una presa di sale. Lessa i noodles in abbondante acqua bollente salata per 2 minuti, scolali e condiscili con poco olio. **Scalda 3 cucchiai d'olio** in un wok, unisci un pizzico di peperoncino e le mazzancolle e cuocile per un minuto; prelevale e tienile da parte. Metti nel wok i cipollotti e i germogli di soia, cuocili per 2-3 minuti e preleva anch'essi. Unisci al fondo di cottura un cucchiaio di olio e le uova e mescolale a fiamma bassissima per 2 minuti. **Aggiungi i gamberi**, le verdure, i noodles, la salsa di soia, le arachidi spezzettate, le foglie di coriandolo o prezzemolo, una spruzzata di lime e salta il tutto per qualche istante.

Insolito condimento

La salsa di pesce (per condire i calamari) è tipica del Sud-est Asiatico e si ottiene da una lunga fermentazione. La si può sostituire con pasta di acciughe stemperata in poca acqua, oppure salsa di soia mescolata con quache goccia di succo di limone.

Preparazione 25 min.

Cottura 20 min.

Calamari all'ananas

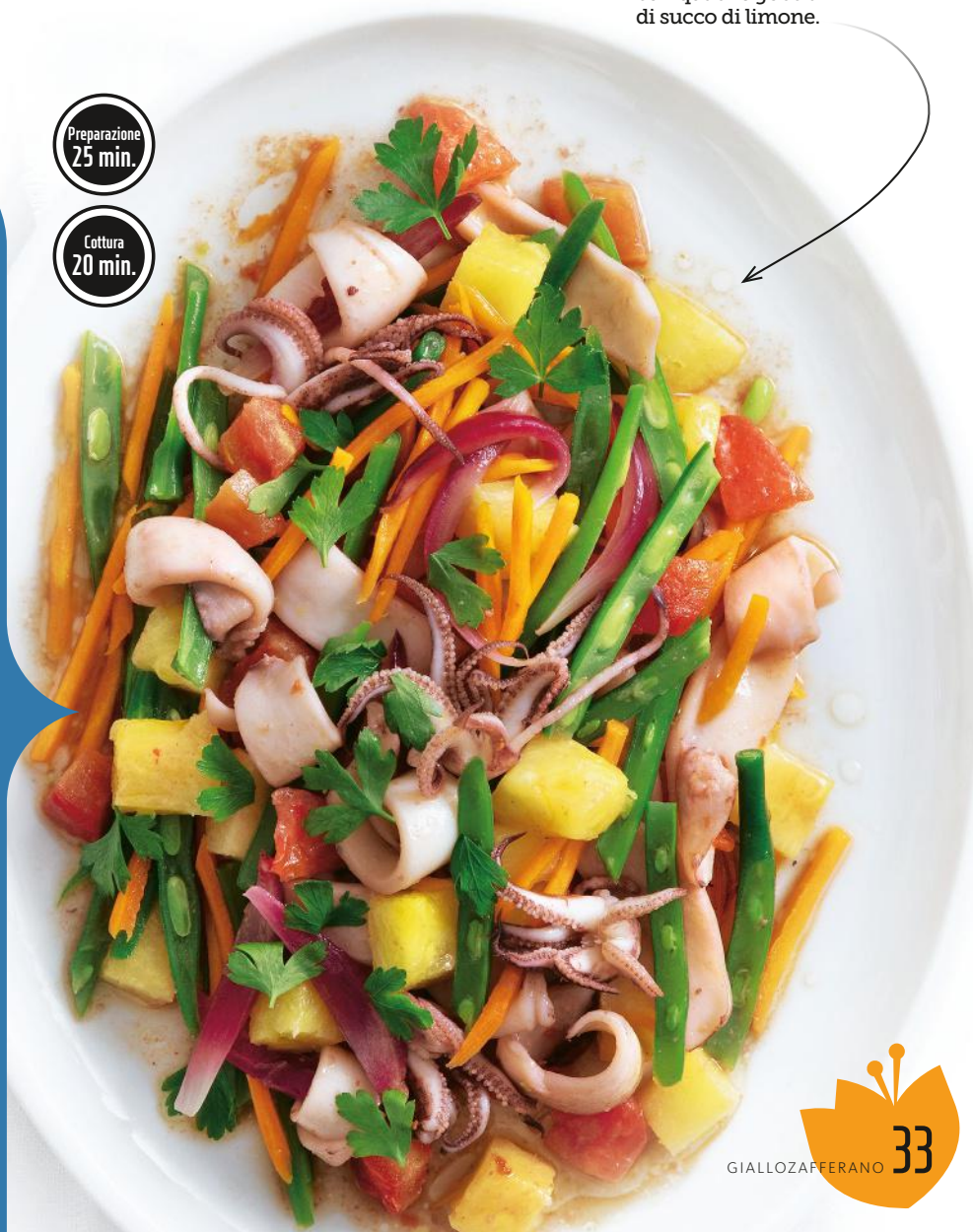
Per 4 persone

500 g di calamari puliti - 300 g di ananas pulito - 300 g di pomodori perini - 2 carote - 200 g di fagiolini - 1 piccola cipolla rossa - 1 cucchiaino di salsa di pesce - 2 rametti di coriandolo o prezzemolo - olio di semi di arachide - sale

Lava i fagiolini, spuntali, tagliali a metà nel senso della lunghezza e cuocili in acqua bollente salata per 7-8 minuti. Intanto, scotta i pomodori in acqua bollente, scolali e spellali. Dividili a metà, elimina i semi e riduci la polpa a dadini. **Stacca i tentacoli dei calamari** e taglia le sacche a striscioline. Riduci l'ananas a dadi. Raschia le carote, lavale e grattugiale con la grattugia a fori grossi. Spella la cipolla, tagliala a metà e poi a spicchietti. **Scalda 4 cucchiai di olio** in una grossa padella, aggiungi la cipolla e lasciala stufare dolcemente per 3-4 minuti. Unisci l'ananas e le carote e prosegui la cottura a fiamma viva per 2-3 minuti. Aggiungi i calamari, sala e cuoci ancora per 5 minuti. Unisci i fagiolini, i pomodori e la salsa di pesce, mescola e lascia riposare per 5 minuti. Completa con le foglie di coriandolo o prezzemolo lavate.

8 spiedini di pesce E CARNE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **BARBARA RONCAROLO**

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

"Puoi accompagnarli anche con il guacamole: frulla avocado, lime, un filo d'olio, un pizzico di sale e un po' di peperoncino".

Di gamberi e avocado con salsa cocktail

Per 4 persone
24 gamberi puliti e sgusciati - 1 avocado - fette di pane in cassetta - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di timo - la scorza di 1/2 limone - 350 g di salsa cocktail - 100 g di farina - 2 uova - olio di semi per friggere - sale

Trita nel mixer le fette di pane con l'aglio, il timo e la scorza di limone. Taglia a metà l'avocado nel senso della lunghezza, fai ruotare le due metà, aprilo, elimina la buccia e il seme e taglialo, in modo da ottenere 24 pezzetti. **Sbatti le uova** con un pizzico di sale. Passa i gamberi e i pezzi di avocado prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel mix di pane tritato. Prepara 12 spiedini, alternando 2 gamberi e 2 pezzi di avocado su ogni stecco. **Scalda abbondante olio** in una padella antiaderente e cuoci gli spiedini 1 minuto per lato. Sgocciolali, falli asciugare su carta per fritti, salali e servili con la salsa cocktail a parte.

Di pescatrice alla pancetta

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

600 g di pescatrice pulita e tagliata a cubetti - 60 g di pancetta dolce affettata spessa - 1 scalogno - 2 rametti di rosmarino - 8 patate novelle piccole (di dimensioni simili) - 2 limoni non trattati - vino bianco secco - olio extravergine di oliva - paprika - sale

Lava le patate novelle senza sbucciarle e strofinandole bene, poi lessale per 10 minuti. Lava un limone, taglialo a fette di 1 cm di spessore e dividile in 4 parti. Taglia la pancetta a cubotti. Componi gli spiedini, alternando un cubetto di pescatrice con un dado di pancetta, un pezzetto di limone, un ciuffo di rosmarino e una patatina.
Spella lo scalogno, tritalo e fallo appassire in padella con 4 cucchiai di olio. Unisci gli spiedini e falli rosolare a fuoco vivace circa 2-3 minuti per parte, finché saranno ben rosolati. Salali, toglili dalla padella e conservali al caldo.
Unisci al fondo di cottura una spruzzata di vino, il succo filtrato del limone rimasto, un pizzico di paprika, uno di sale e una spolverizzata di aghi di rosmarino tritati. Fai insaporire il tutto per qualche istante a fuoco vivace, mescolando. Servi subito gli spiedini irrorati con la salsina.

Di rondelle di carpaccio di manzo farcite

Per 4 persone
350 g di carpaccio di manzo - 200 g di prosciutto cotto affettato - 1 mazzetto di rucola - 1 pomodoro maturo - 4 cucchiai di pasta di olive - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Stendi le fettine di carne su un foglio di carta da forno, formando un rettangolo di circa 15x40 cm. Spalma il carpaccio con la pasta d'olive, quindi coprilo con le fette di prosciutto, la rucola lavata e spezzettata, foglie di basilico e il pomodoro a dadini. **Avvolgi la carne** dal lato lungo, arrotolandola ben stretta sul ripieno. Taglia il rotolo a fette di 2 cm circa di spessore e infila delicamente le rondelle ottenute sugli spiedi. **Scottale sulla piastra calda** un paio di minuti per lato e condiscile con un filo di olio, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe. Servi subito.

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

"Servili con una ciotolina di riso basmati a parte. Per profumarlo unisci la scorza di 1/2 limone e un pezzetto di zenzero fresco grattugiato".

Di pollo con yogurt aromatico all'indiana

Per 6 persone
2 petti di pollo - 2 vasetti di yogurt bianco - 2 spicchi d'aglio - 30 g di zenzero fresco - coriandolo o prezzemolo - cumino - curcuma - noce moscata - 1 limone - zucchero - ketchup - olio di semi di girasole - sale - pepe

Trita gli spicchi d'aglio spellati e lo zenzero sbucciato. Trasferiscili nel bicchiere del mixer, unisci 1 cucchiaio di foglie di coriandolo tritate, 1 cucchiaino di cumino, una macinata di pepe, 1 pizzico di sale, 1 di curcuma e una grattatina di noce moscata; frulla il tutto, fino a ottenere una crema abbastanza omogenea e trasferiscila in un'ampia ciotola. **Unisci alla crema lo yogurt**, 1 cucchiaio di olio, il succo del limone, 1 cucchiaino di zucchero e 1 di ketchup. Riduci a cubettini i petti di pollo, trasferiscili nella ciotola con la salsa e lasciali marinare per 24 ore. **Sgocciolali, infilali sugli spiedini** e cuocili sulla piastra per circa 15 minuti, spennellandoli con un po' di salsa allo yogurt.

"Se vuoi provare una versione che non richiede cottura al posto del manzo, puoi utilizzare fettine di carne salada".

Preparazione 15 min.
Cottura 5 min.

così lo SPIEDINO *NON BRUCIA*

Se utilizzi gli spiedini di legno, lasciali a bagno in acqua per un quarto d'ora prima di usarli; così non bruceranno sulla griglia. In commercio se ne trovano tanti tipi, anche in bambù decorativi, per una presentazione più chic.

30 MINUTI

Se fai marinare carne e pesce per mezz'ora, saranno più morbidi e saporiti. La base si fa con olio, sale ed erbe aromatiche a cui puoi unire cipolla, aglio, vino o limone.

Di peperoni e manzo al mango

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

600 g di scamone di vitellone - 1 grosso peperone rosso - 1 cucchiaino di semi di coriandolo - 1 mango - 3 cucchiai di sciroppo di tamarindo o miele di castagno - 6 cipollotti - 2 lime - 1 pizzico di peperoncino piccante - olio extravergine d'oliva - sale

Riduci lo scamone a dadini, trasferiscili in una ciotola, unisci i semi di coriandolo pestati, 2 cipollotti a fettine e un filo d'olio e fai marinare per 30 minuti. **Lava il mango,** incidi la polpa fino al nocciolo, sbuccialo e riducilo a dadini. Pulisci i cipollotti rimasti e tagliali a fettine. Scalda 4 cucchiai d'olio in una casseruola e falli stufare per 2-3 minuti. Aggiungi i 2 terzi del mango, lo sciroppo di tamarindo o il miele, il peperoncino, il succo dei lime, 1 dl di acqua e un pizzico di sale e cuoci la salsa per 10 minuti. Unisci il mango rimasto e spegni. **Lava il peperone,** elimina picciolo, semi e filamenti e riducilo a dadi di 3 cm di lato. Sgocciola la carne dalla marinata e infilzala su spiedini di bambù, alternadola al peperone. Salali e cuocili sulla piastra 5 minuti circa, girandoli su tutti i lati. Servili con la salsa.

Preparazione 15 min.

Cottura 5 min.

"Lo spada è ideale anche per i bambini: ha carni sode e bianche, un sapore delicato e, soprattutto, è completamente privo di spine".

Di spada e pomodorini

Per 4 persone
800 g di pesce spada in 4 fette - 60 g di pomodorini secchi - 50 g di mandorle a lamelle - 2 limoni non trattati - 1 mazzetto di aneto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia le fette di pesce spada a cubotti di circa 4 cm per lato. Lava un limone, grattugia la scorza e raccogli il succo filtrato in una ciotola. Aggiungi un filo d'olio, l'aneto e una macinata di pepe, immergi il pesce spada e lascialo marinare in frigo per circa 30 minuti. **Fai ammorbidire i pomodorini** secchi in poca acqua fredda, lasciandoli in ammollo per circa 5 minuti; quindi sgocciolali e tamponali con carta assorbente da cucina. Versali nel mixer, unisci un filo d'olio e frulla, fino a ottenere una salsa densa. **Sgocciola il pesce spada** dalla marinata, lascialo riposare per 30 minuti, poi sgocciolalo e infilza i cubotti sugli spiedini, aggiungendo anche qualche fettina del limone rimasto. Scalda una padella antiaderente con un filo d'olio e cuoci gli spiedini a fiamma media circa 2 minuti per lato. Regola di sale, completa con le mandorle e servi gli spiedini con la crema di pomodorini a parte.

I TRUCCHI *per farli* PERFETTI

Quando prepari gli spiedini, cerca di utilizzare ingredienti con tempi di cottura simili. Inoltre ricorda di tagliare dadi di carne o di pesce che abbiano all'incirca la stessa dimensione. La cottura risulterà omogenea e non rischierai di avere bocconcini meno cotti. Nell'infilare gli ingredienti sugli spiedi, non schiacciarli troppo l'uno contro l'altro: potrebbero restare crudi nei punti di contatto.

pesce di stagione

Nei nostri mari il pesce spada raggiunge 3 m di lunghezza e un peso di 350 kg. La pesca si concentra soprattutto nei mesi estivi, quando le acque sono più calde.

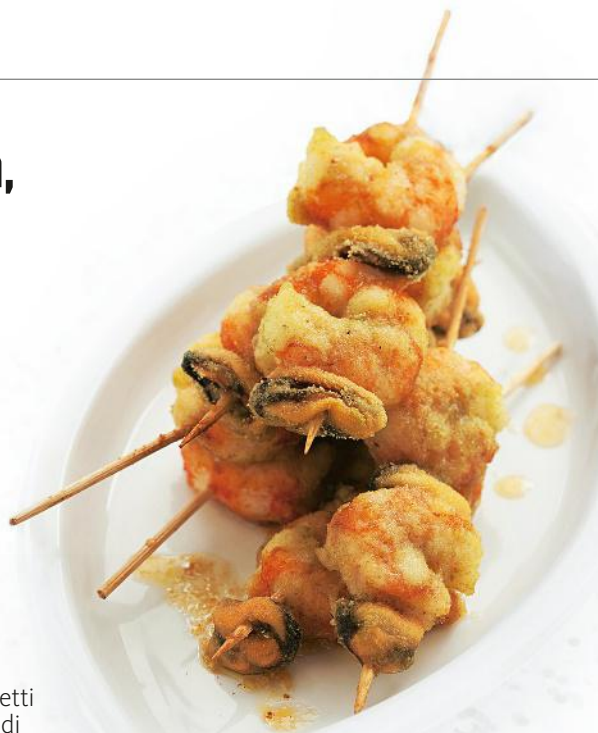
VARIANTE con carni miste

Trita 80 g di pancetta, uno spicchio d'aglio, poco origano e un pizzico di sale. Sovrapponi 3 fettine sottili di maiale, manzo e pollo, mettendo tra uno strato e l'altro un po' di trito. Poi taglia il preparato, in modo da ricavare dei cubetti. Ripeti l'operazione con altre 3 fettine di carne. Infila i cubetti sugli spiedini, alternandoli a pezzetti di salsiccia, melanzana e zucchine. Cuoci sulla piastra un paio di minuti per lato. Frulla 100 g di pomodorini secchi sott'olio con 100 g di burrata e servi la salsa con gli spiedini.

Di maiale con scamorza, pomodori e cipolla

Per 4 persone
400 g di fettine sottili di lonza - 300 g di scamorza - 100 g di prosciutto crudo - 24 pomodorini ciliegia - 1 cipolla rossa - 12 rametti di rosmarino - sale - pepe

Taglia la scamorza a bastoncini di un paio di cm di lunghezza, insaporiscili con una macinata di pepe e avvolgi ciascun bastoncino con mezza fetta di lonza e una fettina di prosciutto. Più è fredda la scamorza, minore sarà il rischio che coli durante la cottura: volendo, puoi anche trasferire i bastoncini in freezer per una decina di minuti prima di utilizzarli.
Spella la cipolla e tagliala a pezzetti. Sciacqua i pomodorini. Togli gli aghi ai rametti di rosmarino, lasciando il ciuffo finale e rendi la punta più acuminata con un coltellino affilato. Infila sui rametti gli involtini di carne e formaggio, i pomodorini e i pezzi di cipolla.
Cuoci gli spiedini un paio di minuti per lato su una piastra ben calda, quindi salali e servili accompagnandoli, se ti piace, con un'insalatina.

"Per una versione fumé di questa ricetta, utilizza scamorza e pancetta affumicate invece del formaggio bianco e del prosciutto".

"Questi spiedini di mare sono ottimi alternando anche le capesante. Avrai un'alternativa più ricca ed elegante della stessa ricetta".

Di mare alla romagnola con panatura aromatica

Per 4 persone
500 g di cozze già pulite - 500 g di mazzancolle - 100 g di pangrattato - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 20 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciacqua bene le cozze e trasferiscile in una padella. Coprile e falle aprire a fuoco vivo. Scolale, lasciale raffreddare, preleva i molluschi e tienili da parte. Sguscia le mazzancolle, elimina la testa, la coda e il filetto nero lungo il dorso e infilzale su spiedini di legno, alternandole alle cozze.
Pulisci il prezzemolo, lava le foglie, asciugale e frullale con il pangrattato, lo spicchio d'aglio spellato e privato del germoglio centrale, il parmigiano reggiano, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Spennella gli spiedini con un filo di olio e passali nella panatura aromatica preparata. Disponili sulla placca foderata con carta da forno e cuocili in forno caldo a 200° per 5 minuti, girandoli una volta, in modo che si dorino dai due lati. Servili molto caldi.

Il giallo irresistibile

UNA FONTE NATURALE DI VITAMINA C DAL GUSTO DELIZIOSO: CHE PIACERE AIUTARE LE DIFESE NATURALI!

La Ricetta

SUMMER BREAKFAST

Per le crêpes mescola 125 g di farina, 250 ml di latte, 1 uovo e 1 cucchiaino di polvere di tè matcha fino a ottenere una pastella liscia. Scalda molto bene la padella antiaderente e cuoci ogni crepe per pochi minuti da entrambi i lati. Farcisci con Kiwi Zespri SunGold e mango a fettine. Completa con cioccolato fondente fuso con poco burro.

l'irresistible **GUSTO DI SENTIRTI BENE**

Provali anche in insalata con lattuga, gamberetti ed erba cipollina. O come contorno per la tagliata di vitello.

Quando vuoi fare il pieno di vitalità, inizia la tua giornata con il gusto dolce e succoso di Zespri SunGold, i kiwi dalla polpa dorata deliziosi e delicati, perfetti da soli e per i dolci di stagione. Mentre li assapori, pensa anche ai vantaggi per il tuo benessere: vitamina C, vitamina E, poche calorie e basso indice glicemico (< 55), per un'energia a rilascio graduale. Ricchi di antiossidanti, potassio e folato, Zespri SunGold e il classico Zespri Green sono l'irresistibile gusto di sentirsi bene perché grazie al loro contenuto di fibre, sono anche alleati dell'intestino e della salute digestiva. Zespri SunGold e Zespri Green sono presenti tutto l'anno, in estate provengono dalla Nuova Zelanda e in inverno dall'Italia. Zespri Kiwifruit è un sistema di qualità e di sicurezza che coinvolge l'intero sistema di filiera.

Seguici su **zespri.com** e sui nostri social

filone RIPIENO

Una crema golosa e tanti ingredienti stuzzicanti: facilissimo da preparare, è il "format" perfetto per la spiaggia e i picnic

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**
RICETTA DI **CLAUDIA COMPAGNI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

PEPERONI E sgombro

Per questa variante dissala i capperi, mettendoli a bagno in acqua per mezz'ora e sciacquandoli un paio di volte. Per abbrustolire i peperoni, disponili per 20 minuti sotto il grill del forno girandoli di tanto in tanto. Spellali, puliscili internamente e tamponali con carta da cucina. Quindi riducili a striscioline.

1

SVUOTA IL PANE

Taglia un filone di pane di 500 g nel senso della lunghezza in modo che la parte superiore sia un po' più sottile di quella inferiore. Priva entrambe le parti della mollica, lasciandone circa 1 cm attaccata alla crosta. Trasferisci la mollica asportata nel mixer, tritala grossolanamente e tienila da parte.

2

PREPARA LA FARCIA

Tonno e zucchine

Prepara la crema mescolando la ricotta con la mollica sminuzzata, 2 cipollotti tritati con 15 foglie di basilico e un pizzico di sale. Poi sgocciola il tonno, griglia le zucchine a fettine e snocciola le olive.

500 g di ricotta

20 olive taggiasche

320 g di tonno sott'olio

400 g di zucchine

Uova sode e prosciutto cotto

Per la crema, mescola la robiola con la mollica sminuzzata, una presa di sale e 20 g di erbe aromatiche tritate. Poi taglia a dadini le uova sode e il prosciutto cotto. Sgocciola i pomodori secchi sott'olio.

3 uova sode

200 g di cotto

8 pomodori secchi

400 g di robiola

Peperoni e sgombro

Lavora a crema la polpa dell'avocado con il succo di 2 lime, una presa di sale e la mollica tostata in padella con 5 cucchiai di olio. Quindi dissala i capperi in acqua. Abbrustolisci i peperoni e tagliali a listarelle. Sgocciola lo sgombro.

600 g di avocado

20 capperi sotto sale

300 g di peperoni

300 g di sgombro sott'olio

3

FARCISCI E FAI COMPATTARE

Spalma la base, i bordi e la parte superiore del filone con la crema. Disponi sulla base gli ingredienti rimanenti a strati e ricomponi il filone. Premi un poco, avvolgi il pane in un doppio foglio di pellicola per alimenti e lascialo riposare in frigo per 1 ora. Elimina la pellicola, taglia il pane a fette e disponile in un piatto da portata. Se lo prepari per un picnic, lascialo in frigorifero fino all'ultimo momento, poi trasportalo nella borsa frigo.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

aceto DI VINO

Coprendo il 75% del mercato, è il preferito dagli italiani. Per legge deve avere almeno il **6% di acido acetico**, un grado alcolico massimo dell'1,5% ed è ammesso l'uso di un colorante ottenuto dall'uva. Le varietà più pregiate sono quelle ottenute da vini Docg, Doc o Igp e invecchiate in botte. La lavorazione inizia aggiungendo al vino dell'*Acetobacter Pasteurianum*, detto "madre", che avvia l'acetificazione. Nell'industria, i metodi di produzione più comuni sono quelli a **fermentazione lenta** e a **fermentazione sommersa**; nel primo caso si fa colare più volte il vino dentro apposite botti su materiale poroso (in genere trucioli di legno) imbevuto di batteri; nel secondo la "madre" è aggiunta al vino contenuto nei tini attraverso pompe poste sul fondo. Infine l'aceto è filtrato, imbottigliato, pastorizzato a 60° e messo in commercio.

AROMATIZZATO
Gli aceti aromatizzati si ottengono mediante macerazione diretta o impiego di infusi; in etichetta devono riportare la denominazione di "aceto di vino aromatizzato". In genere si usano su insalate e frutta.

BIANCO
Di gusto rotondo e delicato, è perfetto nelle salse, nei sughi e nelle salamoie quando si vuole il tocco aromatico dell'aceto ma senza esagerare in asprezza. Ottimo anche sulla frutta.

Rosso
Di aroma intenso, è ideale per condire, cuocere e marinare piatti robusti e saporiti, come carni al barbecue e selvaggina.

CIPOLLE più delicate

L'aceto rappresenta un'ottima soluzione per eliminare il sapore forte delle cipolle crude e renderle più digeribili. Spella gli ortaggi, affettali finemente e trasferiscili in una ciotola abbastanza grande; quindi coprili con una abbondante miscela di acqua e aceto di vino bianco (se non l'hai a diposizione, puoi usare quello rosso) nelle stesse quantità; se vuoi, aggiungi qualche cubetto di ghiaccio e lascia riposare per almeno 30 minuti. Quindi scola le cipolle affettate, asciugale e usale per le insalate.

OCCHIO ALL'ETICHETTA

Secondo la legislazione italiana, l'aceto di vino si divide in 5 categorie. **Comune**: prodotto da vino non pregiato, si trova a basso costo. Può essere chiarificato fin quasi alla trasparenza e poi filtrato. **Di qualità**: il vino deve essere di pregio (vitigno, qualità ed eventuali Docg, Doc e Igp sono solitamente riportate in etichetta), la fermentazione è più lunga e l'aceto è invecchiato in botti di legno. **Aromatizzato**: è aceto di qualità con aggiunta di erbe aromatiche per migliorarne il sapore. **Decolorato:** aceto comune che viene decolorato fino ad essere trasparente e non si vende al dettaglio; si usa come liquido di copertura dei sottaceti. **Speciale**: è quello prodotto con altri metodi o sottoposto a lavorazioni ulteriori rispetto a quelle di base. L'esempio tipico è l'Aceto Balsamico di Modena Igp.

Bocconcini di pollo in carpione con verdure

Preparazione **20 minuti + il riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di polpa di pollo a bocconcini - basilico - prezzemolo - 8 cipollotti bianchi e rossi - 1 piccola melanzana - 1 costa di sedano - 3 zucchine - 40 g di mandorle tostate a lamelle - farina - 2 uova - pangrattato - 1,5 dl di vino bianco secco - 1,5 dl di aceto bianco - olio di semi per friggere - sale - pepe in grani

Pulisci i cipollotti, elimina la base, le guaine più dure, pareggiali e tagliali a metà o a quarti, nel senso della lunghezza. Metti in una ciotola capiente 4 dl d'acqua, il vino, l'aceto, qualche grano di pepe e una presa di sale; unisci i cipollotti appena preparati e mescola.

Infarina i bocconcini di pollo, poi passali nelle uova sbattute e nel pangrattato. Lava e asciuga la melanzana, la costa di sedano e le zucchine; spunta queste ultime, quindi taglia tutti gli ortaggi a bastoncini, infarinali e friggili per pochi istanti nell'olio molto caldo; quindi scolali subito sulla carta da cucina e salali leggermente.

Friggi in olio bollente i bocconcini di pollo, scolali sulla carta da cucina e salali. Fai raffreddare gli ingredienti fritti, trasferiscili nel piatto da portata, aggiungi le foglioline di basilico e prezzemolo, condisci versando a filo il carpione ai cipollotti e fai riposare per 3-4 ore. Completa con le lamelle di mandorle e servi.

la ricetta in più

Provola e melanzane a scapece

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + il riposo
Cottura 10 minuti

2 melanzane - 3 pomodori perini - 2 cipolle - 300 g di provola - 1 mazzetto di prezzemolo- 1/2 bicchiere di aceto bianco - olio extravergine d'oliva - olio di semi per friggere - sale - pepe in grani

Sciacqua le melanzane, asciugale, spuntale e tagliale a cubetti; friggili in abbondante olio di semi caldo e, quando sono dorati, scolali su carta da cucina e tienili da parte.
Spella le cipolle, affettale e falle appassire in una padella con un filo d'olio extravergine e un pizzico di sale. Unisci i pomodori lavati e tagliati a listarelle e falli insaporire per 2-3 minuti, senza farli appassire. Intanto, porta a bollore l'aceto con 1 bicchiere d'acqua e poi versalo sulle cipolle, unisci 4 rametti di prezzemolo e 3 grani di pepe pestati, poi lascia raffreddare.
Taglia il formaggio a tocchetti e trasferiscili in una ciotola con le melanzane; unisci la cipolla e i pomodori con il loro sugo e profuma con qualche fogliolina di prezzemolo. Lascia riposare al fresco per 30 minuti e servi.

UNA STORIA D'AMORE PER I SAPORI ITALIANI

Dalla collaborazione tra McDonald's e GialloZafferano, le nuove McChicken® Variation nate dal burger di pollo più amato

Questa storia inizia con il mitico McChicken, il burger di pollo più venduto da McDonald's in Italia. Così semplice e delicato, deve il suo successo anche alla materia prima di qualità, petto di pollo 100% italiano. È uno dei numerosi ingredienti made in Italy di McDonald's, che in un anno acquista ben 200 milioni di euro di materie prime da fornitori italiani. È nata così la collaborazione tra McDonald's e GialloZafferano, lo specialista della cucina italiana. Per il secondo anno di fila, il team guidato dallo chef di McDonald's e da Manuel e Giovanni di GialloZafferano ha creato due nuove McChicken Variation, variazioni sul tema McChicken a base di ingredienti della tradizione italiana. L'Audace e Il Goloso già dal nome parlano di abbinamenti innovativi e di gusto irresistibile. Leggi la descrizione, immagina l'incontro dei sapori e provali direttamente nei ristoranti McDonald's, ti aspettano insieme al classico McChicken.

Novità Il Goloso

Per gli amanti del pollo e dei sapori più appetitosi.
Bacon 100% da pancetta italiana e salsa ai pomodori gialli campani.

Novità L'Audace

Per gli amanti del pollo e dei sapori sfiziosi.
Scamorza affumicata con latte 100% italiano, filetti di peperoni italiani grigliati e salsa alle cipolle e Aceto Balsamico di Modena IGP.

Originale

Per gli amanti del pollo e della semplicità.
Con petto di pollo 100% italiano.

Per tutti gli amanti del pollo, alimento leggero e ricco di proteine, la sicurezza di trovare nel McChicken e nelle McChicken Variation solo 100% petto di pollo italiano allevato a terra, senza mangimi OGM e proveniente da allevamenti in Veneto, Lombardia, Emilia Romagna, Marche, Abruzzo e Molise.

Conosci I NUMERI della qualità McDonald's?

84%

DEI FORNITORI SONO ITALIANI

PER LA SALSA DEL GOLOSO SONO STATE ACQUISTATE

13

TONNELLATE DI POMODORI GIALLI CAMPANI

McDonald's OGNI ANNO ACQUISTA

200

MILIONI DI EURO DI INGREDIENTI DA FORNITORI ITALIANI

(Ri)scoperte italiane: il riso

C'è una storia tutta italiana che nasce da un'antica sapienza contadina. Dove la natura crea un ecosistema unico, la più grande azienda agricola italiana, Bonifiche Ferraresi propone il meglio della propria terra con il marchio **Le Stagioni d'Italia**. Tra i prodotti il Riso del Delta del Po, coltivato unendo tradizione e tecnologie all'avanguardia: Arborio, Carnaroli, Volano, Baldo e Vialone Nano, con un ciclo produttivo a km 0, dalla semina al confezionamento. Ma anche la pasta di grani antichi, gli infusi e tisane, i legumi e cereali, l'olio extra vergine d'oliva e il miele, tutto a filiera corta e controllata, con un occhio attento alla sostenibilità. È tornata la stagione del cibo naturale, con Le Stagioni d'Italia.

Un *Arborio* di alta qualità in una profumata insalata estiva

Scopri prodotti e ricette su **lestagioniditalia.it**

Ricetta dello chef Massimo Pagano (FE)

Insalata estiva

• 320 g di riso Arborio Le Stagioni d'Italia • Olio Evo Le Stagioni d'Italia • Sale, pepe, noce moscata • Basilico fresco, timo, salvia • 300 g di formaggio feta greca • 300 g di salmone • 300 g di tonno fresco • 200 g di gherigli di noci • 10 scampi • 10 Mazzancolle fresche • 200 g di olive nere denocciolate

1. Cuocere il riso in acqua leggermente salata in ebollizione, scolare al dente e lasciarlo raffreddare, mai in acqua fredda per evitare di disperdere ulteriore amido. **2.** Cuocere in acqua calda i crostacei puliti e scolarli appena saliti in superficie. **3.** Sistemare in una bowl le olive e le noci tagliate a metà, le erbe tritate, il riso già freddo, olio, sale, noce moscata, pepe. **4.** Passare cubetti di feta e salmone in pan grattato aromatizzato con trito di salvia, timo, sale grosso, olio evo e gratinarli al forno, in una teglia con carta forno, per 2 minuti a 190 gradi. **5.** Aggiungere al riso feta e salmone e per ultimi cubetti di tonno scottati alla piastra.

Tutti i prodotti a marchio Le Stagioni d'Italia si possono acquistare su **www.destinationgusto.it**, dal 18 Luglio al 17 agosto i lettori di Giallo Zafferano avranno uno **sconto del 15%** inserendo il codice GIALLOSTAGIONI07

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Torta cannolo

In questo periodo di difficoltà bisogna saper tener testa alla malinconia. Io mi perdo spesso nei ricordi, per esempio quelli della scorsa estate trascorsa in Sicilia. Celebrerò quindi la stagione con questa ricca torta fredda al cannolo siciliano. Buona estate a tutti, amici... non dimenticatevi di sorridere (e di mangiare)!

Per la base frulla 250 g di **cialde da cannolo** con il mixer fino a ottenere briciole finissime, poi fai fondere in un pentolino 110 g di **burro** e incorporalo alle briciole. Imburra uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro e foderalo con carta forno: aggiungi il composto preparato e stendilo sul fondo in uno strato omogeneo con l'aiuto di un cucchiaio. Ora passa alla crema: metti a bagno in acqua fredda 12 g di fogli di **gelatina**. Setaccia 750 g di **ricotta di pecora**. Setaccia anche 110 g di **zucchero a velo**, poi mescolalo con 100 g di **gocce di cioccolato** e quindi con la ricotta. Preleva poca **panna fresca** da 200 g totali, scaldala in un pentolino, unisci la gelatina scolata e strizzata a fiamma spenta e falla sciogliore. Monta la panna rimasta (non proprio a neve ferma), uniscila alla ricotta mescolando delicatamente, infine aggiungi anche il composto di panna e gelatina. Versa la crema nello stampo e metti in frigo a rassodare per 3-4 ore. Trasferisci la torta su un piatto da portata e guarniscila con 2 cialde da cannolo spezzettate, un po' di pistacchi e mandorle tritati grossolanamente, ciliegie e scorze di arancia candite. Se ami il cioccolato, puoi aggiungerne qualche scaglia! Per 4-6 persone.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"Quando sciogli la gelatina assicurati che non ci siano puntini gialli: in questo caso vuol dire che non si è sciolta bene. Se succede, mettila per qualche altro istante sul fuoco e continua a mescolare".

Non trovi le cialde da cannolo?
Falle tu impastando 260 g di farina, 20 g di zucchero, 30 g di strutto, 5 g di cacao, 1 cucchiaino di sale, 20 g di uova, 10 g di aceto e 60 g di Marsala. Fai riposare un poco la pasta, poi tirala bene e ricava dei larghi biscotti (tanto non dovrai farcirli): scegli tu se cuocerli in forno o friggerli come da tradizione.

e in più...

menu della domenica
48 ESTATE A FREDDO

piaceri in bottiglia
54 MARAI DE MARAI BOLLICINE CHIC

tradizione ai fornelli
58 OTTO CARTOCCI DI MARE

freschezza al banco
62 ASIAGO DOP

provato per voi
64 GELATIERA

ESTATE A freddo

Un trio di ricette appetitose e scenografiche da preparare in anticipo e servire agli ospiti, senza dover accendere i fornelli. Una volta pronte, saranno perfette per una calda serata in compagnia

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Tagliata con frutta agrodolce

Sempreverde anglosassone
Il termine roastbeef in inglese significa 'manzo arrosto' e nella tradizione è il piatto delle grandi occasioni, cotto più o meno al sangue, secondo preferenza. Molto diffuso in Italia, è ricavato dal controfiletto di manzo, il tipico taglio marmorizzato chiamato anche roastbeef proprio perché prende il nome da questo piatto.

Tris di zuppette fredde

Mini gazpacho all'italiana
Ottime e salutari, le zuppe fredde preparate con ortaggi crudi portano in tavola i colori e i sapori dell'estate mediterranea. Spesso ispirate al gazpacho spagnolo, esistono in molte varianti, talvolta più speziate, con peperoncino piccante, zenzero e anche con frutta.

Torta di anguria, prosciutto e melone

Eccellenze italiane
Per questa ricetta scegli un prosciutto crudo dolce, come quello di Parma, più delicato, o il più stagionato San Daniele, riconoscibile dalla coscia con lo zampetto e dalla forma a chitarra. Entrambi si fregiano del marchio Dop, la denominazione di origine protetta.

organizza IL TUO tempo

al mattino

Fai le zuppe
Pulisci le verdure e procedi secondo le ricette; mettile in frigorifero. Prepara il ghiaccio al basilico e la granita al sedano, che utilizzerai all'ultimo momento.

3 ore prima

Fai l'arrosto
Tira fuori la carne dal frigo 2-3 ore prima di cucinarla. Prepara e cuoci il roastbeef. Fai la salsa al prezzemolo, mettila in un contenitore a chiusura ermetica e lasciala in frigorifero.

30 min. prima

Le ultime mosse
Cuoci i frutti in agrodolce di contorno all'arrosto; intanto, metti le ciliegine di mozzarella a sgocciolare. Ricava le palline di melone e, se vuoi, lasciale per qualche minuto immerse nel Porto; scolale. Affetta il roastbeef a fette sottili. Taglia l'anguria e componi l'antipasto. Suddividi le zuppette nelle coppe, completale e servi.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Come spellare i peperoni

Passali in forno e puliscili
Taglia a metà i peperoni e falli abbrustolire in forno caldo con un filo di olio fino a quando la pelle tenderà a bruciacchiarsi. Sigillali in un sacchetto e falli raffreddare, poi spellali ed elimina semi e filamenti.

Tris di zuppette fredde

Per 4 persone

Ai peperoni: 5 peperoni rossi già spellati - 1 falda di peperone giallo, 1 di verde e 1 arancione - 250 g di pomodori maturi - 1 spicchio di aglio - 2 fette di pane - 1 ciuffo di basilico - aceto di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Frulla 2 bicchieri di acqua con le foglie di basilico, versali nella vaschetta del ghiaccio e congela. Scotta i pomodori, privali di pelle e tagliali a dadi. Bagna il pane con poca acqua, strizzalo e frullalo con l'aglio, i peperoni e i pomodori preparati, un filo di olio, 1 cucchiaio di aceto e l'acqua fredda necessaria per ottenere una crema. Condiscila con sale e pepe, coprila e falla raffreddare in frigo. Servi la zuppetta nelle ciotole con il ghiaccio al basilico e i peperoni colorati a striscioline.

Preparazione 50 min.

Cottura 1 min.

Al melone e cetriolo: 2 meloni - 2 piccoli cetrioli sodi e senza semi - 2 gambi teneri di sedano verde - 1 pomodorino sardo verde - vermouth bianco - sale - pepe

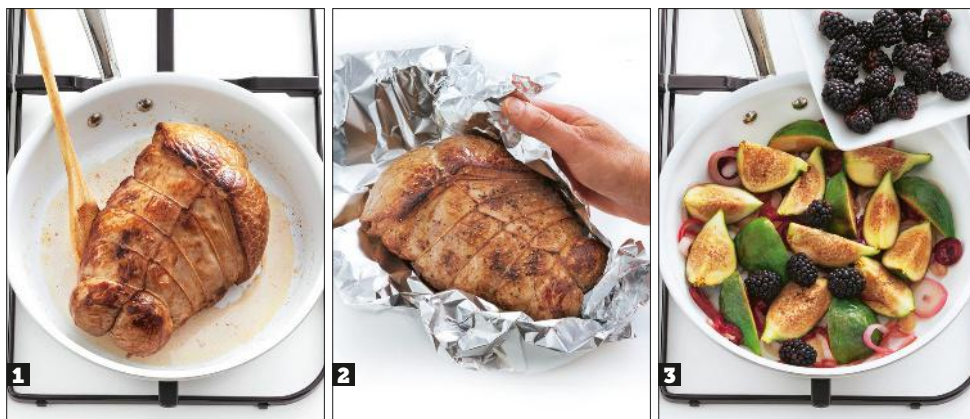
2 Elimina i filamenti del sedano, lavalo, tritalo grossolanamente nel mixer e mettilo nella vaschetta del ghiaccio senza distanziatori. Trasferisci in freezer e congela, mescolando ogni tanto per ottenere una granita. Taglia i meloni a metà, elimina i semi, ricava la polpa, tagliala a cubetti e frullala con quella di 1 cetriolo e 1/2 sbucciato, qualche cubetto di ghiaccio e 2 cucchiai di vermouth: il colore deve risultare aranciato. Condisci con sale e pepe, versa la zuppa in una brocca e falla raffreddare bene. Dividila poi nelle ciotole con qualche fettina sottile di pomodoro e la polpa del cetriolo rimasto, a dadini. Cospargi con la granita di sedano e servi.

All'avocado e lattuga: 2 avocado - le foglie di 1 cespo di lattuga - 1 lime - 2 pomodorini maturi - 1 spicchio di aglio - 2 fette spesse di pane - 50 g di yogurt greco - aceto di mele - olio extravergine di oliva - sale - pepe

3 Lava la lattuga, elimina le foglie rovinate, poi scolala e spezzettala direttamente nel bicchiere del frullatore, unisci la polpa degli avocado tagliata a pezzetti, 1 cucchiaio di succo di lime e 1 di aceto. Frulla fino a ottenere una crema densa, diluiscila con poca acqua ghiacciata, condiscila con sale e pepe e falla raffreddare in frigo. Scalda un filo di olio in padella e fai rosolare l'aglio spellato e schiacciato fino a quando inizierà a dorare, poi toglilo, aggiungi il pane a cubetti e friggili per pochi secondi a fuoco vivo. Dividi la zuppa nelle ciotole, completa con un filo d'olio, lo yogurt, i pomodorini tagliati a spicchietti e i crostini.

1

2

3

COPPIA ideale

Se ami l'abbinamento di carne e fichi, puoi preparare con questi frutti anche una deliziosa caponatina d'accompagnamento: cuoci 1 kg di cipolle rosse di Tropea a spicchi con 150 ml di vino bianco e 200 g di zucchero per 20 minuti. Poi unisci 500 g di fichi a fettine, 50 g di uvetta ammorbidita in acqua, 50 g di pinoli tostati, qualche foglia di menta e cuoci per altri 15 minuti.

Tagliata con frutta agrodolce

Cottura 40 min.

Per 4 persone

800 g di roastbeef legato ad arrosto - 2 cipolle rosse medio piccole - 8 fichi sodi e maturi - 1 cestino di more - 2 rametti di rosmarino - 1 cucchiaino di zucchero - olio extravergine di oliva - aceto balsamico - burro - sale - pepe

1 Lascia la carne a temperatura ambiente per almeno 2 ore, poi rosolala a fuoco vivace per 10 minuti in un tegame da forno, girandola spesso senza pungerla, fino a quando si sarà formata una crosticina uniforme sulla superficie. Poi spalmala con 40 g di burro morbido, condiscila con sale e abbondante pepe macinato al momento e cuocila in forno a 200° dai 15 ai 20 minuti, secondo il grado di cottura desiderato.
2 Avvolgi il roastbeef nell'alluminio e lascialo raffreddare. Sbuccia le cipolle, affettale e falle rosolare in una padella capiente con un filo di olio. Unisci una piccola noce di burro, 4 cucchiai di aceto balsamico, lo zucchero e il rosmarino.
3 Scaldali a fuoco dolce e poi unisci i fichi a spicchi e le more, ben lavati e asciugati. Cuoci i frutti per pochi minuti mescolando delicatamente, poi unisci un pizzico di pepe e fai raffreddare. Servi il roastbeef a fette con il fondo di cottura.

L'arrosto dal cuore rosa

Un risultato perfetto
Ultimata la cottura, ricorda di lasciar riposare il roastbeef avvolto in alluminio nel forno spento per 10 minuti: in questo modo le fibre riassorbono i loro succhi e risultano più morbide. Il roastbeef si serve tipicamente a fette sottili: per un risultato perfetto, utilizza un coltello molto affilato oppure l'affettatrice.

Torta di anguria, prosciutto e melone

Preparazione 45 min.

Cottura nessuna

Per 8 spicchi

1 grande anguria tonda matura - 1 melone piccolo - 30 g di misticanza dai toni verdi e rossi - 1 scalogno piccolo - 1 ciuffo di prezzemolo e 1 di basilico - 250 g di ciliegine di mozzarella - 16 fettine di prosciutto crudo dolce - 40 g di mandorle spellate - olio extravergine di oliva - pepe

1 Per la salsa al prezzemolo spella lo scalogno, taglialo a pezzi e frullalo rapidamente con 5 cucchiai di olio, 1 pizzico di sale e le foglie di prezzemolo. Copri il composto e lascialo insaporire a temperatura ambiente. Sgocciola le ciliegine di mozzarella, tagliane qualcuna a metà e falle scolare in un colino. Fai tostare le mandorle in una padella antiaderente senza grassi per pochi minuti e poi falle raffreddare su carta da cucina.
2 Lava la scorza dell'anguria, fredda di frigo, asciugala e tagliala con un coltello a lama lunga e affilata eliminando le 2 calotte, in modo da ottenere dalla parte centrale un grosso disco di 6 cm circa di spessore. Privalo dei semi, trasferiscilo in un piatto molto capiente, poi taglialo a metà e poi ancora, per ricavare 8 spicchi; staccali leggermente l'uno dall'altro.
3 Dividi a metà il melone freddo, elimina i semi e i filamenti e poi preleva la polpa con scavini rotondi di misure diverse, creando delle palline grandi e piccole. Distribuiscile sugli spicchi di anguria con le ciliegine di mozzarella, la misticanza, le foglie di basilico e le fette di prosciutto avvolte a spirale. Emulsiona la salsina al prezzemolo, filtrala con un colino a trama grossa e condisci la preparazione. Unisci le mandorle, una macinata di pepe, gocce di aceto balsamico (se ti piace) e servi.

Grande classico in veste nuova

Sempre goloso
Il prosciutto con il melone è un must dell'estate, gustoso e rinfrescante. Per un tocco da chef, fai insaporire le palline di melone nel Porto per qualche minuto prima di scolarle e utilizzarle.

UNA VELOCE alternativa

Se hai fretta, puoi utilizzare 100 g di salsa verde già pronta in vasetto o anche sfusa. La trovi nei negozi di alimentari, nelle salumerie, nelle gastronomie oppure nei supermercati più forniti.

1

2

3

DI **SILVIA BOMBELLI**

Marai de Marai bollicine chic

È un setoso spumante firmato Foss Marai, storica azienda vitivinicola di Guia nel Valdobbiadene, da sempre attenta a coniugare tradizione, eleganza e **tutela del territorio**, anche con l'adesione al protocollo SQNPI (Sistema di Qualità Nazionale di Produzione Integrata). E la ricercatezza salta agli occhi fin dalla **bottiglia sobria e preziosa**, creata ad hoc da Foss Marai. Si conferma, poi, nel bicchiere: fine perlage, lucente giallo paglierino, acidità equilibrata e 11°. Creato nel '99 ispirandosi a una vecchia "ricetta" di famiglia, il Marai de Marai è stato ottenuto grazie al paziente **recupero dei vitigni**. Spumantizzato con l'aggiunta di lieviti e zucchero di canna, ha un nome che deriva dal dialetto locale ("marai" significa gruppo di casolari rurali di collina). Nella versione Extra Dry (nei formati 75, 150 e 300 cl) si abbina bene con insalata di piovra, crudità di pesce come scampi, cicale, ostriche, frutti di mare.

ZONA DI PRODUZIONE

Le uve a bacca bianca 100% autoctone usate per il Marai de Marai sono coltivate su circa 10 ettari di terreno collinare a nord di Treviso e oltre 200 metri di altitudine, esposti a sud-sud ovest dove il clima è più mite.

PRENDI NOTA
GLI AROMI

frutti gialli
mela verde
glicine, rosa

Molto fruttato, non impegnativo ma raffinato, il Marai de Marai è uno spumante perfetto da degustare in ogni situazione, anche come aperitivo d'estate. Rinfrescante, leggero e accattivante, ha un caratteristico gusto rotondo. Si serve a 8-10°.

POLPO sotto PESTO

Sciacqua 1 **polpo** (circa 1 kg), riunisci in una casseruola abbondante acqua, 2 foglie d'**alloro**, 1 cucchiao di **aceto** e porta a ebollizione. Aggiungi una presa di sale, immergi il polpo e lessalo su fiamma bassa per 30 minuti. Lascialo raffreddare nell'acqua di cottura, elimina la pelle e riducilo a pezzetti. Lava un ciuffo di **prezzemolo**, asciuga e trita nel mixer le foglie con 1 cucchiaio di **capperi** sciacquati, 1 spicchio d'**aglio** sbucciato, il succo di 1 **limone** filtrato, un pizzico di **peperoncino**, una presa di sale e 1 dl d'**olio extravergine di oliva**. Cospargi il polpo con il pesto preparato e lascialo insaporire in frigorifero per 1 ora prima di servire.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

una Bontà Reale

Consulta il nostro sito per guardare le ricette!
www.madamaoliva.it

Madama Oliva

crostate di frutta

Coloratissime e fresche, sono il dolce ideale per le calde giornate estive. Ecco tre proposte super golose che sorprendono con abbinamenti insoliti e... irresistibili

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

1

Base di pasta frolla classica per 1 crostata

Per 1 stampo da crostata antiaderente da 22 cm (6 persone)

Setaccia 200 g di **farina** con un pizzico di **sale** in una ciotola, forma la fontana e metti al centro 100 g di **burro** freddo a pezzetti, 100 g di **zucchero**, 1 cucchiaino di scorza grattugiata di **limone** non trattato, 1 **uovo** e 1 **tuorlo**; lavora gli ingredienti rapidamente con la punta delle dita incorporando man mano la farina dai bordi fino a ottenere un impasto sbriciolato grossolanamente. Trasferisci l'impasto sul piano di lavoro infarinato e lavoralo velocemente a piene mani; forma un panetto, appiattiscilo, avvolgilo in un foglio di carta da forno e trasferiscilo in frigo per almeno 1 ora.

1 Di fichi e lamponi con crema bruciata alla vaniglia

Incidi 1 **baccello di vaniglia** nel senso della lunghezza, mettilo in una casseruola con 3,2 dl di **panna fresca** e 35 g di **zucchero** e porta lentamente a bollore. Monta 4 **tuorli** con 35 g di zucchero e, sempre mescolando, incorpora a poco a poco la panna calda filtrata fino a ottenere una crema omogenea, poi falla raffreddare, sempre mescolando. Prepara la frolla per la base aggiungendo all'impasto 1/2 bustina di **vaniglina**, falla riposare, poi stendila e fodera lo stampo da crostata. Punzecchia il fondo con la forchetta e poi riempila con 4 **fichi** a fette sottili e 100 g di **lamponi**, aggiungi la crema e cuoci in forno a 180° per i primi 15 minuti e poi a 100° per 40 minuti circa, fino a quando la crema si sarà addensata e avrà formato una sottile pellicola in superficie. Falla raffreddare a temperatura ambiente e poi mettila in frigo per almeno 3-4 ore, fino a quando sarà molto fredda. Cospargi poi la superficie con 2 cucchiai di **zucchero di canna**, brucialo con l'apposito cannello e guarnisci la superficie del dolce con altri fichi tagliati a spicchi e una manciata di lamponi.

2 Con susine e albicocche allo zenzero e crema cotta

Prepara la frolla come da ricetta base con la **scorza di 1 limone**, incorporando una spolverizzata di **zenzero fresco** grattugiato; falla riposare. Monta 5 **tuorli** con 160 g di **zucchero** e 20 g di **fecola** setacciata, fino a ottenere un composto spumoso. Scalda 2 dl di **panna fresca** con 1,2 dl di **latte** e non appena inizieranno a sobbollire abbassa la fiamma, incorpora il composto di uova preparato e fai addensare la crema, sempre mescolando con la frusta, per circa 1 minuto. Togli dal fuoco e continua a mescolare per un altro minuto. Stendi la frolla e rivesti lo stampo, punzecchia il fondo e cospargilo con una sbriciolata di **biscotti secchi**. Lava e priva del nocciolo 600 g circa di **albicocche e susine**, tagliale a spicchietti e sistemale nello stampo; coprile con la crema preparata e cuoci in forno a 220° per 20 minuti. Fai intiepidire la crostata, guarniscila con altri spicchietti di frutta e qualche foglia di **melissa**. Lasciala raffreddare e servi.

3 All'anguria e melone con crema al lime

Prepara la frolla sostituendo 50 g di farina con 50 g di **farina di mandorle** e la scorza di limone con altrettanta **scorza di lime** e lasciala riposare. Poi falla ammorbidire leggermente a temperatura ambiente, stendila e fodera lo stampo. Punzecchia il fondo, coprilo con alluminio, riempilo con legumi secchi e cuoci il guscio in forno a 180° per 20 minuti circa; elimina carta e legumi, posiziona lo stampo nella parte bassa del forno per cuocere bene il fondo della crostata e prosegui la cottura per 5 minuti. Al termine fai raffreddare il guscio di frolla e prepara la crema: grattugia la **scorza di 1 lime** e versala in 3 dl di **latte bollente**; lascia in infusione a riposare per 30 minuti. Sbatti 3 **tuorli** con 55 g di **zucchero** fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, poi incorpora 30 g di **farina** setacciata amalgamandola a poco a poco. Riporta il latte a bollore, filtralo, mescolalo al composto con la frusta e cuocilo a fuoco dolcissimo, sempre mescolando, fino a ottenere una crema densa. Falla sobbollire per pochi istanti, poi raffreddala velocemente posizionando la casseruola su un bagnomaria di acqua e ghiaccio e mescolandola; poi versala nel guscio di frolla. Taglia a nastri sottili la polpa di 1 **spicchio di anguria** e di 1 **meloncino**, entrambi freddi. Sistema i nastri ottenuti sulla crema e poi cospargili con granella di **pistacchi** e qualche strisciolina sottile di **scorza di lime** non trattato. Servi subito.

8 CARTOCCI *di* mare

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **D. FALSITTA** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

"Se non hai l'apposito attrezzo per creare gli spaghetti di zucchine, riducili a lunghi nastri con l'aiuto del pelapatate".

Spaghetti ai gamberi con zucchine in fiore

Per 4 persone
320 g di spaghetti - 300 g di gamberi sgusciati - 4 zucchine con i fiori - 150 g di ricotta fresca di capra - 1 vasetto di pesto ligure pronto - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

Stacca i fiori delle zucchine, puliscili delicatamente e mettili da parte, spunta le zucchine e tagliale a spaghetti con l'apposito spiralizzatore. Elimina il filetto nero sul dorso dei gamberi, sciacquali e scottali nel cestello per la cottura a vapore per pochi secondi. **Lessa gli spaghetti,** scolali al dente lasciandoli molto umidi, mescolali con la ricotta e poi con gli spaghetti di zucchine e un filo d'olio. **Metti sulla placca un doppio foglio** di carta da forno, rialza i bordi e versa la pasta, unisci i fiori e i gamberetti. Chiudi il cartoccio con un altro foglio, sigillando i bordi e lasciando ampio spazio interno e infornalo a 250° per 5 minuti. Aprilo in tavola, aggiungi il pesto diluito con poca acqua calda, le foglie di basilico e servi.

Occhiate con pomodorini

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 20 minuti

4 occhiate da 300 g l'una, già eviscerate - 250 g di pomodorini ciliegia - 1 manciata di capperi sotto sale - 1 manciata di olive nere - 4 scalogni - 4 spicchi d'aglio - 2 rametti di timo - 2 rametti di origano - vino bianco - olio extravergine d'oliva - 2 rametti di origano- sale - pepe

Dissala i capperi sciacquandoli bene sotto l'acqua corrente, poi lasciali a bagno per 10 minuti e lavali ancora. Snocciola le olive e spella gli scalogni. **Lava i pomodorini**, asciugali e tagliali a metà. Mettili in una ciotola con i capperi, le olive nere e gli scalogni preparati, gli spicchi d'aglio spellati, i rametti di timo e quelli di origano. Condisci con un filo d'olio, 2-3 cucchiai di vino, mescola e lascia insaporire. **Squama le occhiate**, lavale e asciugale con carta da cucina. Condiscile con sale e pepe sia all'interno che all'esterno. Adagia ciascun pesce su 2 fogli di carta da forno sovrapposti e distribuisci il mix con i pomodorini. **Chiudi i cartocci** con un po' di spago senza stringere troppo, mettili sulla placca e cuoci in forno già caldo a 220° per 20 minuti. Servi i cartocci ancora chiusi su 4 piatti singoli.

Tournedos di spada con chips di patate e datterini

Per 4 persone
4 tranci puliti da 200 g di pesce spada - 8 patate piccole a polpa soda - 8 pomodori datterini - 40 g di olive taggiasche - erbe miste di Provenza - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, lavale, tagliale a chips sottilissime con una mandolina e poi risciacquale in acqua fredda mescolando fino a quando l'acqua sarà di nuovo limpida. Lava i pomodori e tagliali a spicchi.
Lega i tranci di pesce con un giro di rafia naturale per dar loro la forma di tournedos e condiscili su entrambi i lati con un filo d'olio, sale, pepe e una spolverizzata di erbe.
Sistemali in 4 cartocci di carta da forno con le patate, i pomodori e le olive, aggiungi un altro filo d'olio, sale, pepe e sigillali. Infornali a 200° per 10 minuti circa, posali su 4 piatti singoli e aprili in tavola.

"Asciuga bene le patate prima di metterle in forno. I cartocci abbastanza piccoli possono essere chiusi anche con lunghi stecchini".

"Se vuoi sigillare perfettamente il foglio sopra e quelli sotto dei cartocci grandi, arrotola i bordi dopo averli spalmati con un po' di "colla" fatta con acqua e farina".

Trenette con calamari e finocchietto all'arancia

Per 4 persone
320 g di trenette - 400 g di calamari spillo puliti - 8 pomodorini di Pachino - 2 spicchi di aglio fresco - 1 mazzetto di finocchietto - 40 g di mandorle spellate - 1/2 arancia non trattata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Preleva la scorza dell'arancia, senza la parte bianca, tagliala a pezzetti e tritala grossolanamente nel mixer con una presa di sale, una macinata di pepe, il finocchietto e le mandorle. Trasferisci il composto in una ciotola e diluiscilo con un filo d'olio e un cucchiaino del succo dell'arancia.
Scalda 2 cucchiai d'olio in una padella capiente e fai rosolare l'aglio, aggiungi i calamari e falli saltare rapidamente, sempre mescolando, poi condiscili con sale e pepe e unisci i pomodorini tagliati a metà.
Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala molto al dente e falla insaporire nel tegame con i calamari per 2 minuti. Metti sulla placca un doppio foglio di carta da forno, rialza i bordi e versa la pasta con tutto il condimento. Sigilla il cartoccio lasciando un po' di spazio tra la pasta e la carta e completa la cottura in forno già caldo a 250° per 5 minuti. Apri il cartoccio in tavola e cospargi le trenette con il trito al finocchietto.

consigli utili

cartocci BELLI *E PRATICI*

Per realizzzarli non c'è solo la carta da forno: il foglio di alluminio è altrettanto valido soprattutto se cucini sulla griglia e hai bisogno di isolare bene gli alimenti. Assai pratica la carta fata in sacchetti già pronti.

STRATI
Le preparazioni cucinate nel cartoccio restano sempre umide e succose. Con un doppio strato di carta eviti forature e fuoriuscite accidentali di liquido.

VARIANTE
aglio
e limone

Taglia a lamelle sottili 2 o 3 spicchi di aglio fresco (anche senza sbucciarlo). Lava 2 limoni non trattati, asciugali e riducili a fette. Condisci 4 tranci di ricciola da 200 g l'uno con sale e pepe su entrambi i lati e ungili con filo d'olio, quindi sistemali su 4 fogli di carta da forno. Suddividi in ogni cartoccio le lamelle d'aglio le rondelle di limone, foglie di salvia e ciuffi di rosmarino. Richiudi i cartocci con lo spago da cucina o con gli steli verdi dell'aglio fresco e informa a 200° per 10 minuti.

Tranci di ricciola alle mandorle con aglio fritto

Per 4 persone
4 tranci di ricciola puliti da 200 g - 2 spicchi di aglio fresco - 4 rametti di rosmarino - 60 g di lamelle di mandorle - 2 carote sode - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella l'aglio, affettalo e friggilo in un padellino con un filo di olio e un ciuffetto di rosmarino, fino a quando sarà ben dorato. **Tosta le mandorle** per qualche minuto in una padella senza condimento mescolandole spesso. Raschia le carote, spuntale e affettale molto sottilmente con l'aiuto di una mandolina. **Condisci i tranci con un filo di olio**, sale e pepe su entrambi i lati, sistemali in 4 cartocci di carta da forno con un rametto di rosmarino, coprili con le mandorle tostate e aggiungi l'aglio fritto e le chips di carote. Aggiungi ancora un filo d'olio e un po' di pepe, sigilla i cartocci e infornali a 200° per 10 minuti circa. Posali sui piatti e aprili in tavola.

"Se usi un pesce intero del peso complessivo di 800 g o 1 kg i tempi di cottura si allungano. Calcola 50-60 minuti sempre in forno a 200°".

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

"Nel forno la pasta continuerà a cuocere, aiutata dai liquidi che si formano dentro il cartoccio: scolala 3 minuti prima del tempo e lasciala molto umida".

Linguine al merluzzo con bacon e mix di ortaggi

Per 4 persone
320 g di linguine - 400 g di merluzzo pulito - 80 g di bacon - 4 pomodori semisecchi sott'olio - 1/2 peperone rosso, verde, giallo e arancione - 1 melanzana piccola - 1 cipolla bianca piccola - 1 ciuffo di origano - 1 ciuffo di maggiorana - farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia a bocconcini il merluzzo e a listarelle sottili il bacon e i pomodori sgocciolati. Priva i peperoni di semi e filamenti e tagliali a falde. Spunta la melanzana e riducila a cubetti. Spella la cipolla, tritala finemente e falla rosolare a fuoco dolce in un tegame con un filo d'olio per almeno 5 minuti, aggiungi la melanzana e falla dorare mescolando. Unisci i peperoni, falli saltare per un paio di minuti e infine condisci gli ortaggi con sale, pepe, origano e maggiorana.
Infarina i tocchetti di merluzzo e rosolali in padella con un filo d'olio, a fuoco vivace e su tutti i lati, poi condiscili con un pizzico di sale e mescolali con la julienne di bacon e i pomodori.
Cuoci le linguine in abbondante acqua bollente salata, scolale molto al dente e trasferiscile nel tegame con gli ortaggi. Falle saltare per 2 minuti. Metti sulla placca 4doppi fogli di carta da forno, rialza i bordi e versa la pasta, poi aggiungi il merluzzo al bacon e pomodori. Sigilla i cartocci, lasciando un po' di spazio e infornali a 250° per 5 minuti.

Conchiglie, latte di cocco e curry

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 15 minuti

1 kg di conchiglie miste (cozze, vongole, fasolari) già pulite e spurgate - 300 ml di latte di cocco - 2 cipollotti - 2 peperoncini - 1 cucchiaio di curry - 1 mazzetto di prezzemolo - 5 steli di lemongrass - olio extravergine d'oliva - sale

Versa un cucchiaio di latte di cocco in una ciotolina, unisci il curry e mescola bene fino a scioglierlo, poi aggiungi il resto del latte di cocco e un po' di sale. Monda i cipollotti e affettali insieme a uno stelo di lemongrass. **Fodera quattro ciotole** con un grosso foglio di carta da forno e distribuisci al loro interno le conchiglie e i cipollotti affettati, qualche foglia di prezzemolo e 1/2 peperoncino per ciascuna, quindi versa il latte al curry e un filo d'olio. Richiudi i fogli intorno alle conchiglie formando dei cartocci molto abbondanti (le conchiglie dovranno aprirsi) e legali usando i rimanenti steli di lemongrass come spago. **Sistema i cartocci in una teglia** e cuocili nel forno già caldo a 180° per una quindicina di minuti. Trascorso questo tempo, aprine uno e controlla all'interno: se le conchiglie non si fossero ancora tutte schiuse, richiudi il cartoccio e inforna nuovamente per qualche minuto.

Preparazione 30 min.

Cottura 10 min.

"Prima di utilizzarla, lascia sgocciolare la mozzarella per almeno 15 minuti e poi asciugala con carta da cucina".

Sandwich di orata con mozzarella e rucola

Per 4 persone
8 filetti di orata della stessa dimensione - 4 fette di pancarrè senza crosta - 1/2 limone non trattato - 1 spicchio d'aglio fresco - 40 g di pomodori secchi sott'olio - 120 g di mozzarella fiordilatte - 1 manciata di rucola - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Affetta sottilmente la mozzarella e lasciala sgocciolare in un colino. Fai tostare per pochi minuti il pane, spezzettalo e sbriciolalo grossolanamente nel mixer con i pomodori secchi sgocciolati, l'aglio spellato e la metà della scorza del limone.
Spennella d'olio i filetti di orata su entrambi i lati, condiscili con sale, pepe e qualche goccia di succo di limone. Spalmane 4 con il mix di pane e pomodori secchi, aggiungi qualche fettina di mozzarella e copri con gli altri 4.
Sistemali in 4 cartocci di carta da forno, coprili con la mozzarella rimasta e la scorza del limone rimanente tagliata a filettini, sigillali a caramella e infornali a 200° per 10 minuti circa. Posali sui piatti e aprili in tavola aggiungendo un po' di rucola in ogni porzione.

SAPORI AUTENTICI *e light*

La cottura nel cartoccio è una tecnica ideale per i pesci dal gusto delicato come l'orata o il branzino: con il calore del forno all'interno dello scrigno si forma un fondo con i succhi propri degli alimenti racchiusi, che consente di ridurre al minimo i condimenti evitando che questi coprano il sapore autentico del pesce. Anche per questo il cartoccio è indicato nelle diete ipocaloriche.

4 orate x 8 filetti

Per questa ricetta è importante che i filetti siano molto simili. Scegli 4 orate monoporzione da circa 300 g per avere i filetti che ti occorrono (o falli preparare in pescheria).

DI **PAOLA MANCUSO**

Asiago DOP

Prende il nome dal suo territorio d'origine, l'Altopiano di Asiago (Prealpi Venete), dove l'arte casearia si tramanda da millenni. È un formaggio a pasta semicotta ricavato esclusivamente da **latte vaccino**, strettamente legato al territorio: secondo il disciplinare della Dop, ottenuta nel 1996, la raccolta del latte e la sua lavorazione devono svolgersi nelle province di Vicenza e di Trento, oltre ad alcune zone del Padovano e Trevigiano. L'Asiago Dop è prodotto in due tipologie: quello **fresco** (o pressato) viene ricavato da latte intero e fatto maturare per almeno 20 giorni. Quello **stagionato** (o d'allevo) è invece ricavato da latte parzialmente scremato, ha sapore più deciso e si può trovare in tre stagionature, ciascuna con diverse caratteristiche di consistenza e note aromatiche.

STAGIONATO
Viene prodotto in tre tipologie: Mezzano (4-6 mesi, con gusto pieno, ma ancora dolce); Vecchio (oltre i 10 mesi, di sapore più deciso e fragrante); Stravecchio (oltre i 15 mesi, di gusto intenso). L'occhiatura è piccola, la consistenza è compatta e si consolida man mano che prosegue la maturazione.

FRESCO
Nella sua versione "giovane", l'Asiago ha consistenza morbida ed elastica, colore bianco o paglierino e occhiatura marcata. Il gusto è delicato, tipico del latte appena munto, con note dolci e lievemente acidule che ricordano il burro e lo yogurt.

VERSATILE in cucina

Nella tipologia fresco, può farcire panini e arricchire le insalate, ma la sua morbidezza e scioglievolezza lo rendono perfetto anche in cucina per fondutine, farciture e gratinature: dalle lasagne agli involtini, dalle pizze alle quiche. Nelle tipologie stagionate, si può utilizzare grattugiato per esaltare primi di pasta e mantecare risotti; ridotto a scaglie, si gusta a fine pasto, accompagnato da confetture o miele di castagno.

600 METRI DI ALTITUDINE

L'Asiago prodotto con latte di aziende agricole e trasformato sopra i 600 metri può fregiarsi della menzione aggiuntiva "Prodotto della Montagna".

PRENDI NOTA TRA I PIÙ AMATI

L'Asiago Dop è tra i formaggi più consumati dagli italiani (nel 2019, oltre 9 milioni di famiglie), grazie anche all'azione di valorizzazione che da anni porta avanti il Consorzio Tutela Formaggio Asiago, che ne garantisce qualità e rispetto del disciplinare di produzione. Oggi fanno parte del Consorzio 36 aziende produttrici e 6 di stagionatura.

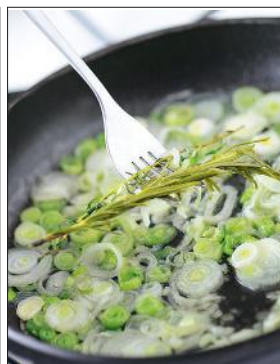
Pizza bianca con cipollotti e Asiago Dop

Preparazione **30 minuti + riposo**

Cottura **25 minuti**

Dosi per **4 persone**

500 g di farina - 25 g di lievito di birra - 1 cucchiaino di zucchero - 500 g di cipollotti - 200 g di Asiago Dop fresco - 50 g di bacon a fettine - 2 rametti di timo - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciogli il lievito in una ciotola con 1 dl d'acqua tiepida. Aggiungi 50 g di farina e lo zucchero e mescola; lascia riposare per 1/2 ora. Disponi la farina rimasta a fontana sulla spianatoia e metti nell'incavo il panetto lievitato, 1,5 dl d'acqua e 1 cucchiaino di sale. Impasta fino a ottenere una palla. Ungila con olio, incidila a croce e fai lievitare per 2 ore.

Elimina le radichette e i 2/3 della parte verde dei cipollotti e affettali a rondelle. Scalda 3 cucchiai d'olio in una padella antiaderente, aggiungi i cipollotti, i rametti di timo e rosmarino, 2-3 cucchiai d'acqua calda e un pizzico di sale. Cuoci a fuoco bassissimo per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Elimina le erbe aromatiche, regola di sale, pepa e spegni.

Taglia l'Asiago a fettine. Dividi la pasta in 4 parti, stendila con le mani nelle teglie unte d'olio e lascia riposare per 30 minuti. Distribuisci sulle pizze i cipollotti e l'Asiago preparati. Inforna a 230° per 15 minuti. Intanto rosola il bacon nella padella, senza aggiungere grassi, 1-2 minuti per parte e riducilo a pezzettoni. Distribuiscili sulle pizze e servi.

Tartine con speck e Asiago Dop

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 2 minuti

8 fette di pane di segale - 200 g di speck a fettine - 8 cucchiai di maionese - 1 cucchiaio di cren già grattugiato in barattolo - 1 cucchiaino di senape - 8 cetriolini agrodolci - 12 fettine sottili di Asiago Dop stagionato Mezzano - aneto o barbine di finocchio (facoltative)

Metti la maionese in una ciotolina e incorpora la senape e il cren, mescolando accuratamente. Sgocciola i cetriolini e tagliali a fettine sottilissime, nel senso della lunghezza.
Riduci l'Asiago a fettine sottili e lo speck a listarelle. Tosta leggermente le fette di pane di segale sotto il grill del forno e poi spalmale con la salsina preparata.
Disponi sopra le tartine le fettine di Asiago e di speck e completa con i cetriolini. Guarnisci, se ti piace, con ciuffetti di aneto o barbine di finocchio.

DI **MONICA PILOTTO**

gelatiera

1

Il gelato è servito
Cremoso, alla frutta, veg-friendly senza uova né latte o in versione salata, è facile prepararlo in casa con le moderne gelatiere. Basta seguire alcune semplici indicazioni:
- se la gelatiera è dotata di cestello, ricordati di metterlo nella parte posteriore del freezer almeno 15 ore prima della preparazione;
- la capacità media di un cestello è di 1,5 litri e corrisponde a 800 g di gelato, dose sufficiente per 6 persone. Alcune macchine sono dotate di 2 cestelli, così da preparare 2 gusti nello stesso tempo.

2

Capienza e velocità
Hai una famiglia numerosa? Sei single? Prima dell'acquisto scegli il modello adatto alle tue esigenze. Considera la capienza del cestello, i tempi di preparazione e l'ingombro della macchina.

3

Tre tipi
Sul mercato trovi gelatiere autorefrigeranti, dotate di un sistema di congelamento integrato che consente di preparare il gelato in poco tempo, ma sono più costose, ingombranti e consumano più elettricità. Oppure ad accumulo (con pala elettrica) e a manovella (manuali). Entrambe hanno il recipiente da congelare in freezer, quindi risultano meno pratiche perché devi programmare la preparazione il giorno prima, ma sono più economiche.

salva spazio

Mini e compatta

La gelatiera Kitchenminis occupa così poco spazio che non ci sarà bisogno di metterla da parte nei mesi invernali. In acciaio satinato Cromargan®, nel contenitore in acciaio inox da 300 ml, lavabile in lavastoviglie, prepari sorbetti e gelati in pochi minuti. Con il cucchiaio in dotazione li distribuisci nelle coppe e, se ne rimane, chiudi il contenitore con il suo coperchio e lo trasferisci nel freezer (**WMF**, cm 19,2x16,1x18,5h, € 75).

Gelato al mango con menta e peperoncino

Per 4 persone
Preparazione 40 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

4 manghi maturi - 230 g di zucchero - 4,5 dl di panna fresca - 1 peperoncino rosso piccante - 6 foglie di menta

Versa 3 dl di panna in una casseruola, unisci le foglie di menta spezzettate, scalda fino al limite dell'ebollizione, spegni e lascia raffreddare. Riunisci in un pentolino 150 g di zucchero e 1,5 dl d'acqua, porta a ebollizione e cuoci lo sciroppo finché lo zucchero si sarà sciolto, poi lascia raffreddare. **Lava i manghi**, asciugali, elimina il nocciolo, incidi la polpa con tagli a croce e prelevala. Trasferiscila in un mixer e frullala fino a ottenere una purea liscia e omogenea. Unisci lo sciroppo e frulla ancora per qualche secondo. Versa la panna alla menta filtrata e mescola. Trasferisci il composto nella gelatiera e fallo mantecare secondo i tempi indicati (solitamente 30 minuti). **Elimina il picciolo** e la punta del peperoncino e taglialo a rondelle. Versa lo zucchero rimasto in un pentolino con 0,8 dl d'acqua, porta a ebollizione, aggiungi il peperoncino e cuoci su fiamma bassa per 6-7 minuti, finché l'acqua diventerà trasparente. Lascialo intiepidire nello sciroppo, poi scolalo. Monta la panna rimasta, suddividi il gelato in 4 coppe e completa con la panna e le rondelle di peperoncino.

delizie SOTTOZERO home made

A RISPARMIO ENERGETICO

Sei attenta all'ambiente e vuoi preparare deliziosi sorbetti e creme a impatto zero? Riponi il cestello refrigerante in alluminio nel freezer il giorno prima; quindi versa gli ingredienti nel recipiente e mescola con la manovella finché il gelato sarà diventato denso e cremoso (**Tescoma**, diam. cm 16x23h, da 0,6 l, € 47,90).

LA GRANDE DOLCEZZA

Questa gelatiera autorefrigerante è ideale per un uso frequente: l'impianto frigorifero con compressore assicura temperature costanti durante tutta la miscelazione; nel cestello estraibile in acciaio inox prepari fino a 700 g di gelato che tieni d'occhio attraverso il coperchio trasparente (**De'Longhi**, cm 42,6x32,6x24,5h, da 1,2 l, € 360).

PERFORMANTE

Con Gelato Expert prepari granite, sorbetti e creme in meno di 30 minuti. La gelatiera è dotata di un gruppo refrigerante integrato e di 2 cestelli inox da 2 litri, così puoi preparare più gelati nello stesso tempo. Inoltre il gelato si mantiene alla giusta temperatura per oltre 2 ore (**Magimix**, cm 29x37x26h, prezzo dal rivenditore).

LA MERENDA IDEALE

Il pregio di questa gelatiera ad accumulo è che ha funzioni elementari ed è compatta. Gli elementi fondamentali sono il cestello, il motore e le pale mantecatrici. Riunisci nel cestello refrigerato da 1,5 litri gli ingredienti, aziona Gran Gelato e in soli 30 minuti avrai una soffice e cremosa delizia (**Ariete**, cm 20,99x23,49x23,99h, € 50).

GUSTI A GOGO

Vuoi stupire con gelati e sorbetti di gusti diversi? La gelatiera Cremosa è subito pronta all'uso e puoi preparare più gusti nello stesso giorno. La struttura è in acciaio inox e racchiude il sistema integrato di raffreddamento; e sulla vaschetta da 800 g di gelato c'è l'oblò di controllo (**G3Ferrari**, cm 39x27,5x25,5h, € 279,90).

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Pappa e caciottella

La pappa al pomodoro è uno dei miei piatti preferiti. Quella dei miei ricordi si preparava con tanto aglio e pomodori maturi, ma negli anni ho messo a punto una versione che mescola al carattere contadino qualche tocco gourmet. Semplice e irresistibile!

Prepara il sugo facendo soffriggere 1 **cipolla** tritata e 1 **peperoncino secco** sbriciolato in 50 ml di **olio**. Aggiungi 750 g di **passata di pomodoro** e un po' d'acqua (quanta ne basta per risciaquare la bottiglia), sala, mescola, copri e cuoci per 40 minuti: aggiungi altra acqua se il sugo dovesse asciugarsi troppo. Intanto, taglia a metà 300 g di **pomdorini colorati** e sistemali, con la parte tagliata rivolta verso l'alto, su una placca foderata con carta forno. Irrorali con un filo d'olio, cospargili con 1 cucchiaio raso di **zucchero di canna**, sala, profuma con rametti di **origano** e cuoci in forno ventilato a 200° per 20 minuti. Raccogli i pomodorini in una ciotola, deglassa il fondo di cottura con poca acqua, versalo sui pomodorini e tienili da parte. Taglia a dadini 200 g di **pane integrale raffermo** e, una volta che il sugo è pronto, tuffaceli dentro, profumando con tanto **basilico** fresco e mescolando per qualche minuto a fuoco dolce, finché il pane sarà completamente imbevuto di sugo. Bagna ancora con poca acqua, copri e lascia riposare per qualche minuto. Poi unisci i pomodorini e distribuisci la pappa al pomodoro in 4 piatti. Frulla un po' d'olio con basilico, **sale** e **scorza di limone**. Cuoci 4 **caciottelle** in una padella antiaderente unta con un filo d'olio finché saranno fondenti e mettine una in ogni piatto. Irrora con l'olio al basilico e completa con **pepe**, basilico e scorzette di limone. Per 4 persone.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"Per tradizione la pappa al pomodoro si prepara versando la passata a crudo sulle fette di pane di qualche giorno sistemate in un tegame e cuocendo il tutto a fuoco dolce. Io preferisco invertire la procedura cuocendo prima il sugo, e usare pane molto secco: con questo metodo la pappa al pomodoro mi sembra più soffice e saporita, e non rischia di risultare collosa!"

e in più...

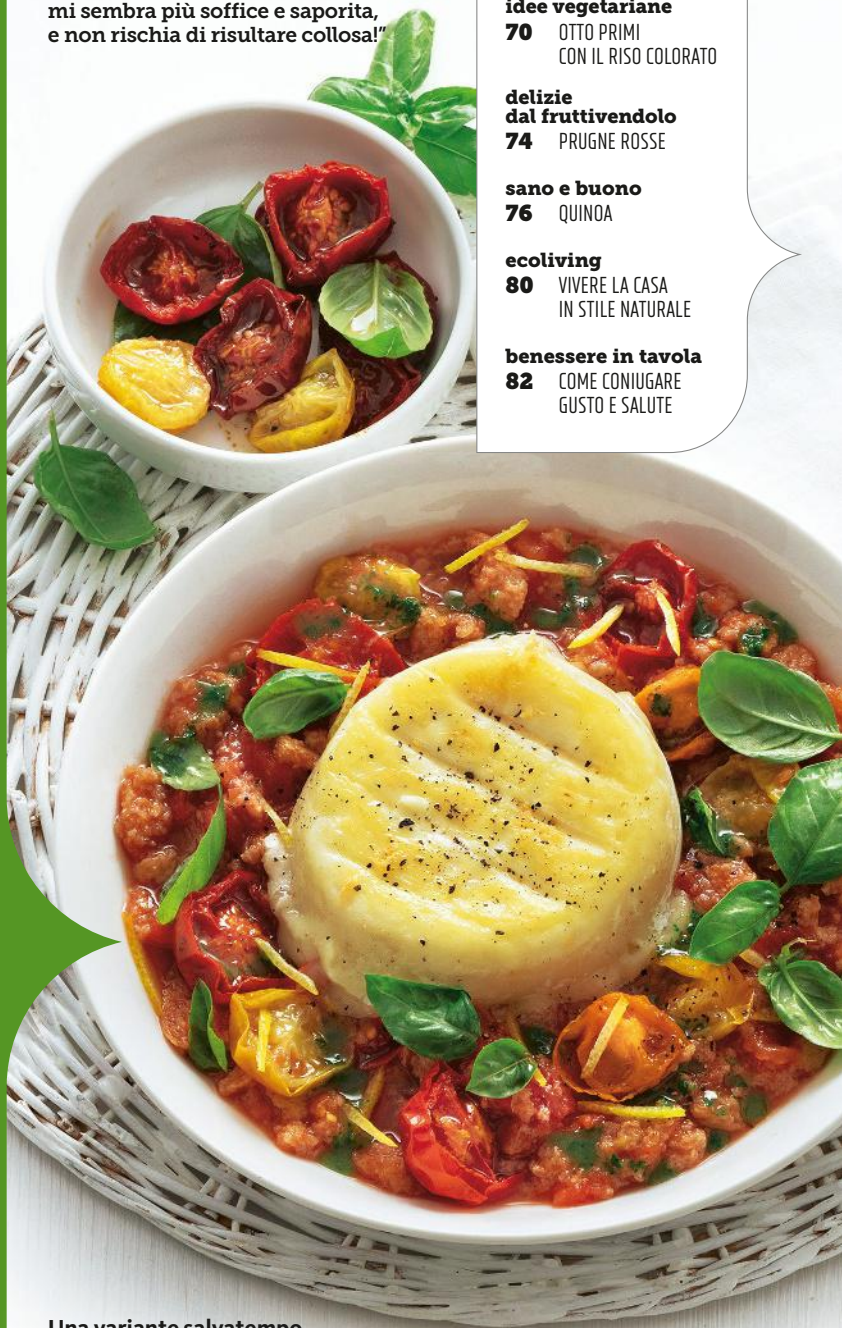
menu green
68 FERRAGOSTO PER TUTTI

idee vegetariane
70 OTTO PRIMI CON IL RISO COLORATO

delizie dal fruttivendolo
74 PRUGNE ROSSE

sano e buono
76 QUINOA

ecoliving
80 VIVERE LA CASA IN STILE NATURALE

benessere in tavola
82 COME CONIUGARE GUSTO E SALUTE

Una variante salvatempo
Troppa fretta per preparare i pomodori confit o troppo caldo per accendere il forno? La variante a crudo sarà ugualmente buona: riduci a un pizzico lo zucchero e condisci i pomodorini in una ciotola, lascandoli macerare per qualche minuto prima di aggiungerli direttamente nei piatti.

FERRAGOSTO per tutti

Un pranzo più goloso che mai ad altissimo tenore di ortaggi e frutti. In un equilibrio perfetto, accontenta la dieta veg e, allo stesso tempo, i palati più goderecci. Regalando a entrambi una preziosa scorta di vitamine

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Occhio all'acqua

Questa leccornia è facilissima da preparare, ma nasconde un'insidia: l'acqua dei peperoni e della mozzarella. Sgocciola entrambi molto bene e tamponali con carta da cucina.

Preparazione 25 min.

Cottura 20 min.

Pasta al pesto agrumato

Per 6 persone

480 g di pasta tipo caserecce - 12 zucchinette con il fiore - 50 g di grana padano Dop - 4 cucchiai di mandorle a lamelle - 1 grosso limone non trattato - 1 mazzo di basilico, prezzemolo e timo - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci le erbe e le zucchine (stacca i fiori e tienili da parte), lavale e asciugale. Frulla finemente nel mixer mezza manciata di basilico, altrettanto prezzemolo, un cucchiaio di foglie di timo, il grana spezzettato e la scorza grattugiata del limone lavato. Stempera il trito con 4 cucchiai di olio e 2 di succo del limone, sala e pepa.
Taglia le zucchine a rondelle e saltale in padella con 2 cucchiai di olio e lo spicchio d'aglio spellato e schiacciato. Appena saranno tenere, aggiungi i fiori tritati, mescola e spegni il fuoco.
Lessa le caserecce in acqua bollente salata, scolale al dente e ripassale brevemente in padella con le zucchine. Fuori dal fuoco, condisci con il pesto al limone. Tosta le mandorle in un padellino, distribuiscile sulla pasta e servi.

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

Parmigiana di peperoni

Per 6-8 persone

8 peperoni colorati - 400 g di mozzarella fiordilatte - 50 g di pecorino grattugiato - 2 grossi pomodori insalatari maturi - 120 g di olive verdi e nere snocciolate - 1 mazzetto di salvia, basilico e origano - 2 spicchi d'aglio nuovo - 6 cucchiai di pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale

Abbrustolisci i peperoni sotto il grill del forno girandoli per cuocerli uniformemente. Chiudili in un sacchetto di carta e lasciali raffreddare. Spellali, puliscili internamente e dividi ciascuno in 2-3 grosse falde; mettile a sgocciolare su un tagliere inclinato.

Intanto, pulisci le erbe, lavale, asciugale e tritale con l'aglio spellato (tieni da parte un po' di basilico). Tampona i peperoni, salali e coprili con il trito aromatico. Riduci la mozzarella a fettine e tampona anch'esse. Dividi a metà le olive. Tosta il pangrattato in una padella antiaderente e, quando avrà preso colore, condiscilo con una presa di sale e 1/2 cucchiaio d'olio. Lava i pomodori, tagliali a fette sottili e salali poco.

Ungi con olio una teglia rettangolare e riempila con strati di peperoni, mozzarella, fettine di pomodoro passate nel pangrattato, olive, il basilico tenuto da parte e pecorino: abbi cura di terminare con pangrattato e pecorino. Condisci con un filo d'olio e cuoci in forno caldo a 190° per 30 minuti, poi metti la funzione grill per 2 minuti.

Preparazione 30 min.

Cottura nessuna

Semifreddo con lamponi e limoncello

Per 4-6 persone

400 g di lamponi - 5 dl di panna fresca - 1,5 dl di yogurt - 100 g di zucchero semolato - 2 cucchiai di zucchero a velo - 6 cucchiai di limoncello - pistacchi

Rivesti uno stampo da plumcake di 18 cm di lunghezza con carta da forno e mettilo in freezer. Disponi 100 g di lamponi in un piatto con 40 g di zucchero semolato e schiacciali con una forchetta.

Mescola 3 dl di panna con lo yogurt e lo zucchero semolato rimasto e monta il composto con le fruste elettriche. A parte, monta la panna restante con 4 cucchiai di limoncello e uniscila al composto di yogurt insieme ai lamponi schiacciati mescolando delicatamente. Versa la preparazione nello stampo, pareggia la superficie e metti in freezer per almeno 4 ore.

Sforma il semifreddo, stacca la carta e guarniscilo con 50 g di lamponi freschi e un po' di pistacchi sminuzzati. Frulla lo zucchero a velo con i lamponi e il limoncello restanti, passa il coulis al setaccio e servilo con il semifreddo.

Preparazione 15 min.

Cottura 55 min.

8 primi con il RISO colorato

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

"Se non trovi l'aneto fresco, puoi usare un pizzico di quello essiccato, venduto in vasetti, oppure puoi sostituirlo con barbine di finocchio".

Mix di cereali con melanzane, feta e aneto

Per 4 persone

220 g di orzo perlato - 100 g di riso selvaggio - 200 g di feta - 50 g di pistacchi - 1 grossa melanzana viola - 1 cipollotto rosso - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di aneto - peperoncino in polvere - 1 cucchiaio di aceto bianco - olio extravergine di oliva - sale

Lessa separatamente in abbondante acqua bollente salata il riso per 45-50 minuti e l'orzo per 30 minuti; scolali e lasciali raffreddare.
Intanto, pulisci la melanzana e tagliala a dadini. Falli dorare in una padella antiaderente calda per 2 minuti. Quindi, unisci 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale e prosegui la cottura per qualche minuto. Togli i dadi di melanzana dal fuoco, falli raffreddare e insaporiscili con l'aceto, l'aglio spellato e tritato e un pizzico di peperoncino.
Mescola l'orzo e il riso in una ciotola, aggiungi i pistacchi spezzettati, il cipollotto e l'aneto tritati, i dadi di melanzana, la feta sbriciolata e 2 cucchiai d'olio. Mescola e servi.

Nero in insalata con pomodorini

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 45 minuti

320 g di riso nero Venere - 300 g di pomodorini ciliegia - 1 mazzetto di menta - 1 mazzetto di prezzemolo - 80 g di pistacchi sgusciati e spellati - 50 g di pecorino romano - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessa il riso in acqua bollente salata per 35 minuti circa, scolalo e lascialo raffreddare. Lava i pomodorini, asciugali, disponili su una placca e cospargili con sale e un filo d'olio. Cuocili nel forno, possibilmente ventilato, a 200° per circa 10 minuti, finché appassiscono.
Grattugia il pecorino con una grattugia a fori grossi e mescolalo in una ciotola con i pistacchi tritati grossolanamente e un trito abbondante di menta e prezzemolo.
Mescola il riso con il trito preparato, aggiungi i pomodorini, un filo d'olio, regola di sale, pepa e mescola delicatamente. Guarnisci, se ti piace, con foglie di menta fresca.

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

"Mirepoix è un termine tecnico in lingua francese per indicare una dadolata di verdure miste tagliate a cubetti di 5–6 mm".

Integrale con verdurine croccanti

320 g di riso integrale - 1 peperone giallo - 2 zucchine - 2 carote - 10 pomodori datterini - 5-6 ravanelli - 15-20 foglie di menta - 1 limone non trattato - 20 olive taggiasche - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessa il riso in abbondante acqua salata per 30 minuti. Scolalo, trasferiscilo in una ciotola, condiscilo con un filo d'olio e lascialo raffreddare.
Spunta le zucchine, tagliale prima a fettine nel senso della lunghezza e poi a dadini minuscoli. Raschia le carote, priva il peperone di picciolo, semi e filamenti e riduci anche questi a dadini. Trasferisci il mirepoix preparato in una padella con un filo d'olio, fallo saltare a fiamma viva per qualche minuto, poi cuoci a fuoco basso per 10 minuti circa. Regola di sale e pepa.
Pulisci i pomodorini e i ravanelli, lavali e tagliali a tocchettini. Frulla le foglie di menta con olio, 2 cubetti di ghiaccio e un pizzico di sale. Trita fine la scorza del limone, con l'aiuto di un coltello per preservare al meglio gli oli essenziali. Aggiungi al riso le verdure spadellate, le olive, i pomodorini e i ravanelli crudi e mescola bene il tutto. Trasferisci nel piatto da portata, aggiungi la scorza di limone e un filo d'olio e servi con la salsa alla menta.

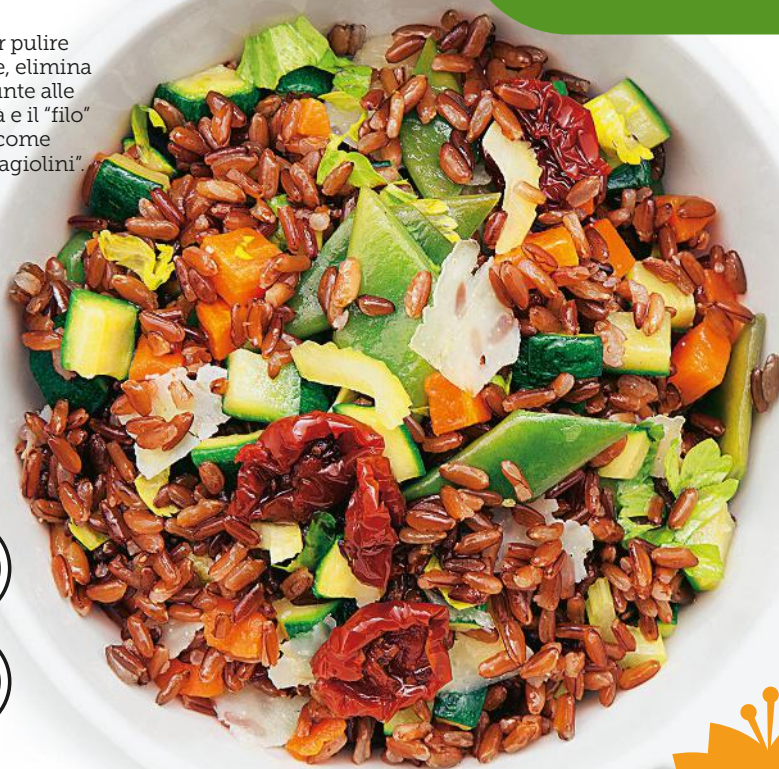
Rosso con zucchine, taccole e pecorino

Per 4 persone
320 g di riso rosso integrale - 1 cipollotto - 1/2 cuore di sedano - 2 carote - 2 zucchine - 120 g di taccole - 60 g di pecorino stagionato - 4-5 pomodorini semisecchi - olio extravergine di oliva - sale

Lava il riso e fallo ammollare in abbondante acqua fredda per 6/8 ore. Scolalo e mettilo in una pentola con 8 dl d'acqua fredda. Porta a ebollizione e cuoci a fuoco dolce per circa 30 minuti. Scolalo, trasferiscilo in un'insalatiera, condiscilo con un filo d'olio, sale e mescola.
Pulisci tutte le verdure, poi taglia le carote a pezzetti, le zucchine a cubetti e le taccole a tocchetti di circa 2 cm. Affetta il cipollotto e fallo stufare, coperto, in un tegame a fondo pesante con un po' d'olio insieme alle carote e alle taccole. Dopo 5 minuti unisci le zucchine, sala e cuoci ancora per 3-4 minuti. Riduci il pecorino a scagliette.
Unisci al riso il sedano tagliato a pezzettini, le verdure preparate e il pecorino. Condisci con un filo d'olio e regola di sale. Mescola e completa con i pomodorini semisecchi tagliati a metà o in quarti.

"Per pulire le taccole, elimina le due punte alle estremità e il "filo" laterale, come fai per i fagiolini".

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

consigli utili

se è INTEGRALE

Ammollare il riso integrale permette di abbreviarne i tempi di cottura. Se vuoi saltare questo passaggio, sciacqualo comunque a lungo sotto il getto dell'acqua fredda, fino a quando risulterà limpida.

20 MINUTI

È il tempo di cottura del riso integrale sciacquato e non ammollato nella pentola a pressione, a partire dal fischio. Calcola 2 tazze e 1/2 d'acqua per ogni tazza colma di riso.

variante con **PISELLI**

Scotta 250 g di pisellini sgranati (anche surgelati) in acqua salata per 5-6 minuti; scolali, raffreddali in acqua fredda e scolali di nuovo. Tienine da parte 4 cucchiaiate e trasferisci i rimanenti in un mixer con 100 g di ricotta, 50 g di pecorino, qualche foglia di menta, sale e pepe. Frulla fino a ottenere un composto morbido e omogeneo (se necessario, aggiungi qualche goccia d'olio). Fai rosolare brevemente i piselli tenuti da parte in una padella antiaderente con poco olio e usali per guarnire il riso lessato, insieme alla mousse preparata.

"Togli la panna dal frigo solo al momento di montarla e versala in una ciotola, meglio se di metallo, lasciata raffreddare in freezer".

Nero con spuma di zucchine

Per 4 persone
240 g di riso nero Venere - 500 g di zucchine piccole - 1 cucchiaio di ricotta salata grattugiata - 1,5 dl di panna fresca - sale

Sciacqua il riso e lessalo in acqua salata in ebollizione per 40 minuti. Spunta le zucchine, lavale, tienine da parte 2-3 tra le più piccole e cuoci le rimanenti al vapore per 5-6 minuti o fino a quando saranno morbide.
Lasciale raffreddare, quindi frullale con un mixer a immersione aggiungendo una presa di sale e la ricotta salata. Monta la panna, incorpora con delicatezza il composto di zucchine e trasferisci tutto in frigorifero.
Taglia le zucchine rimaste prima a bastoncini, nel senso della lunghezza, poi a dadini piccolissimi; cospargili con un pizzico di sale. Scola il riso ormai cotto, suddividilo nei piatti individuali e completa con la spuma e la dadolata preparate.

Patna in insalata con tofu e verdure

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 30 minuti

200 g di riso Patna - 200 g di tofu - 100 g di taccole - 80 g di cimette di rapa - 50 g di piselli surgelati - 4 ravanelli - 1 carota - 1 spicchio d'aglio - 1/2 peperone rosso - 1/2 limone - 2 cucchiai di salsa di soia - 1 mazzetto di erba cipollina - paprika - olio extravergine di oliva - sale

Lessa il riso in abbondante acqua bollente salata, scolalo e lascialo raffreddare. Pulisci e lava tutti gli ortaggi. Scotta separatamente per 3-5 minuti, in altra acqua bollente salata, le taccole, i piselli, le cimette di rapa, la carota a bastoncini, il peperone a pezzetti e i ravanelli a quarti. Riduci il tofu a dadini e spolverizzali con un pizzico di paprika.
Spella l'aglio e fallo dorare in una padella antiaderente con 3 cucchiai d'olio. Unisci i bastoncini di carote e i pezzetti di peperoni e falli insaporire per 2-3 minuti. Aggiungi, a intervalli di 2-3 minuti, il tofu, poi le taccole, infine i ravanelli, i piselli e le cimette. Regola di sale e spegni.
Aggiungi il riso, mescola e lascia intiepidire. Condisci con una salsina preparata emulsionando in un barattolino con il coperchio 3 cucchiai d'olio, 2 cucchiai di succo di limone, la salsa di soia e l'erba cipollina tagliuzzata.

Rosso integrale con olive e salsa di bietoline

Per 4 persone
320 g di riso rosso Ermes integrale - 60 g di olive verdi - 400 g di bietole da costa colorate - 40 g di ricotta dura - 1 cipolla rossa - olio extravergine di oliva -sale - pepe

Sciacqua il riso in un colapasta e lessalo in acqua salata in ebollizione per 40 minuti. Nel frattempo, pulisci le bietole, elimina le radici, stacca i gambi e tienili da parte. Lava le foglie e scottale in acqua salata per 2-3 minuti; scolale, strizzale, trasferiscile in un mixer e frullale con la ricotta, 4 cucchiai d'olio, sale e pepe fino a ottenere una salsina omogenea. **Lava i gambi delle bietole** tenuti da parte e scottali in acqua salata per 1 minuto; tienine da parte 1/3 e taglia gli altri a tocchetti di circa 1 cm. **Spella la cipolla e tritala fine**. Falla stufare in una padella con 2 cucchiai d'olio e 2 cucchiai d'acqua, unisci i gambi a tocchetti, le olive snocciolate e tagliate a filetti, sala e cuoci per 5 minuti. Scola il riso, uniscilo al condimento e mescola. Servi con la salsina preparata e i gambi scottati tenuti da parte.

"I gambi delle bietole vanno scottati in acqua brevemente, altrimenti si disperdono colore e sostanze nutritive".

Preparazione 20 min.

Cottura 55 min.

CHICCHI **rossi** biologici

Benefico perché contiene sali minerali e antociani, i potenti ossidanti responsabili del suo colore, il riso rosso integrale è caratterizzato da sottili chicchi di forma allungata, dal sapore aromatico. È perfetto per insalate e piatti freddi, come ripieno per le verdure e per realizzare sformati e timballi. Nella tipologia bio è ancora più profumato e saporito.
Baule Volante, confezione da 500 g, € 4,60

"Lava con cura il riso sotto acqua fredda finché sarà limpida: solo così risulterà ben sgranato a fine cottura".

Pilaf in giallo alla curcuma

Per 4 persone
220 g di riso parboiled - 100 g di riso selvaggio - 2 carote - 2 cipollotti - 1 peperone giallo - qualche foglia di rucola - curcuma - olio extravergine di oliva - sale

Lessa il riso parboiled per 20 minuti in acqua salata pari al doppio del suo volume, fino a quando l'avrà assorbita, poi scolalo. Separatamente, cuoci il riso selvaggio in acqua bollente salata per 40 minuti e scolalo. **Intanto, spunta le carote, raschiale** e riducile a julienne; pulisci i cipollotti e affettali a rondelle. Elimina dal peperone il picciolo, i semi e i filamenti interni e riduci la polpa a striscioline sottili. Fai saltare in padella tutte le verdure preparate con 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Aggiungi i due tipi di riso, spolverizza con 1 cucchiaino di curcuma, mescola e regola di sale. Trasferisci il tutto in una ciotola. **Lava le foglie di rucola** e asciugale. Spezzettale grossolanamente, uniscile all'insalata e completa, se ti piace, con fiori eduli.

A CURA DI **DANIELA FALSITTA**

prugne ROSSE

L'estate piena è la stagione eletta di questo frutto dolce e succoso, dalla polpa **ricca di vitamine A e C e di potassio**, giunto nell'area del Mediterraneo dal Medio Oriente già al tempo dei Romani (150 a.C.). Tra tutte le varietà esistenti, quelle di colore rosso sono grandi **dispensatrici di antociani**, sostanze che, oltre a combattere i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare, svolgono un'azione antisettica che aiuta a tenere lontane le malattie di origine batterica e virale. In pasticceria, le prugne hanno il dono di aggiungere una **nota acida** alle farciture e, se rosse, di contrastare felicemente anche a livello cromatico con sfoglia, creme e panna. Le varietà di questo colore sono un po' più zuccherine di quelle gialle e verdi: meglio tenerne conto!

ATTENZIONE AL FORMATO XXL
Diffida delle prugne con dimensioni "record", vendute a prezzi alti. La differenza di volume è data da una maggior quantità d'acqua che non migliora il sapore, anzi, lo attenua.

Biancastre sono il top
Al momento di acquistarle, controlla che i frutti siano ricoperti da una patina bianca e cerosa. È garanzia di freschezza e denota un giusto grado di maturazione: per eliminarla basterà lavarle bene.

VARIETÀ adesso SUI BANCHI

Ancora per qualche settimana puoi acquistare le Santa Rosa, tonde, color rosso vivo, con polpa rosata, profumata e molto dolce, e le Sangue di drago, grandi e dalla polpa rubino. In pieno agosto arrivano le Stanley o California, piccole e scure e le Santa Clara, con buccia vinaccia e polpa gialla zuccherina. Più tardive sono le piccole Settembrine, le President dal frutto molto bello, viola e regolare e le scure Angeleno, succose e ben conservabili.

42 CALORIE PER 100 G

Sono ricche di fibre che stimolano l'intestino; la loro buccia contiene vitamina K e, oltre al potassio, forniscono calcio e fosforo.

PRENDI NOTA BONTÀ DA SPALMARE

Se hai fatto scorta di questi frutti, puoi utilizzarli anche per una confettura molto semplice e veloce: metti in una pentola 1/2 kg di zucchero con 1 busta di pectina tipo Fruttapec e 1 kg di polpa di prugne tagliate a pezzetti. Fai bollire il tutto a fuoco vivace per 5 minuti mescolando, poi versa il composto in vasi di vetro, chiudi, rovesciali e fai raffreddare. Questa confettura si conserva per due mesi.

Tarte di brisée con crema frangipane

Preparazione **40 minuti + riposo**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **8 persone**

250 g di farina - 160 g di burro - latte di mandorla - 1 uovo - zucchero - sale
Per la crema frangipane: 200 g di mandorle pelate - 3 uova - 150 g di burro morbido - 20 g di amido di mais - 200 g di zucchero a velo - sale
Per la copertura di frutta: 800 g di prugne rosse e gialle - 20 g di lamelle di mandorle - 20 g di burro - 4 cucchiai di zucchero semolato

Disponi la farina a fontana, unisci al centro il burro freddo a pezzetti, un pizzico di zucchero e uno di sale: impasta partendo dal centro e infine unisci l'uovo e 1 cucchiaio di latte di mandorle. Quando l'impasto è omogeneo, avvolgilo nella carta forno e mettilo in frigo per 3 ore. Stendi e adagia la pasta in uno stampo di 24 cm. Falla aderire, punzecchia il fondo e metti in frigo.

Per la crema frangipane fai tostare leggermente le mandorle in un padellino, poi frullale con il burro, un pizzico di sale e l'amido setacciato con lo zucchero a velo. Metti il composto in una ciotola e incorpora le uova senza montarle. Versa la crema nel guscio di brisée e cuoci in forno già caldo a 180° per 40 minuti; sforna e lascia raffreddare.

Lava tutte le prugne, tagliale a metà, elimina i noccioli e riducile a spicchi. In una padella capiente fai sciogliere il burro con lo zucchero e aggiungi le prugne; falle rosolare per pochi minuti. Toglile dal fuoco e unisci le lamelle di mandorle. Mescola bene il tutto, lascia raffreddare completamente e poi distribuisci il mix di frutta sulla crostata.

Clafoutis allo zenzero

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 35 minuti

600 g di prugne rosse e gialle - 4 dl di latte - 80 g di farina - 4 uova - 100 g di miele di acacia - 30 g di burro - zenzero in polvere - zucchero a velo - sale

Lava le prugne, asciugale, tagliale a metà, snocciolale e riducile a spicchi. Riunisci in una casseruola il latte con un pizzico di zenzero, mescola e fai scaldare il mix fino al limite dell'ebollizione. Toglilo dal fuoco e lascialo intiepidire. **Sguscia le uova in una ciotola**, aggiungi il miele e sbatti il composto con una frusta, fino a renderlo chiaro e spumoso. Incorpora la farina setacciata, un pizzico di sale e versa il latte aromatizzato allo zenzero a filo. Disponi gli spicchi di prugne in 6 pirofiline ben imburrate di 16 cm di diametro. **Versa la pastella** intorno e sopra alla frutta e cuoci i clafoutis in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Sfornali, lasciali intiepidire e, un attimo prima di servirli, spolverizzali con poco zucchero a velo.

quinoa

Naturalmente "gluten free", è un concentrato di **proteine**, minerali e vitamine che per l'alto valore nutrizionale ne fanno un vero superfood

DI **PAOLA MANCUSO**

Originaria dei paesi andini, ha la caratteristica di essere **priva di glutine**, quindi è adatta a chi soffre di intolleranze e ai celiaci. Ma la sua grande popolarità come superfood è dovuta soprattutto all'alto contenuto di proteine di qualità, che comprendono gli **otto amminoacidi** essenziali e la rendono una valida alternativa per chi segue un regime alimentare veg. Molte altre sono le sue sorprendenti proprietà nutrizionali: è buona fonte di folati (utili al corretto sviluppo del sistema nervoso durante la gravidanza), di vitamine del gruppo B e di **vitamina E** (che agisce come antiossidante). L'assorbimento di queste vitamine liposolubili è facilitato dalla presenza di grassi in gran parte **polinsaturi** (considerati essenziali in quanto il corpo non è in grado di produrli), che tra l'altro proteggono l'apparato cardio-circolatorio. Altro alleato della salute del cuore presente nella quinoa è il potassio: per facilitare l'assorbimento di questo e altri minerali benefici è necessario, però, eliminare la saponina, naturalmente presente sul rivestimento esterno dei chicchi (vedi pagina accanto).

I piccoli grani (circa 2 mm di diametro, a seconda della varietà) sono i semi delle pannocchie (foto a destra). Una volta essiccati, vengono setacciati e selezionati in base alle dimensioni: i più piccoli sono destinati alla produzione di farina e fiocchi.

LE VARIETÀ

BIANCA, ROSSA, NERA

Esistono circa 200 varietà originarie di quinoa, in seguito selezionate per la coltivazione su larga scala, prevalentemente in Bolivia e Perù, i principali produttori mondiali. La varietà più esportata è la Real. In commercio si trova suddivisa a seconda del colore dei chicchi: bianchi, rossi oppure neri, confezionati singolarmente per tipologia oppure mixati.

I nutrienti

In questa tabella sono elencati i principali minerali e vitamine contenuti nella quinoa cruda (fonte Humanitas)

minerali (mg/100g)	
Potassio	563
Fosforo	457
Magnesio	197
Calcio	47
Sodio	5
Ferro	4,57
Zinco	3,10
Manganese	2,00
Rame	0,59

vitamine (mg/100g)	
E	2,44
B3	1,520
B6	0,487
B1	0,360
B2	0,318

Quinoa bio

Da agricoltura biologica, la quinoa Fior di Loto è disponibile bianca, rossa, nera o in un mix delle tre tipologie, oltre che in farina (400 g, 4,55 euro).

100 g = 65% del fabb./dì di magnesio

prima della cottura

Prima di cuocerla, la quinoa va tenuta in ammollo e poi sciacquata, oppure lavata a lungo sotto acqua corrente: in questo modo si eliminano le saponine, sostanze contenute nel suo rivestimento protettivo, di gusto amarognolo. Per lessarla, occorre mantenere il rapporto del doppio di acqua (o brodo) rispetto al peso dei chicchi, perché con la cottura si gonfiano e aumentano di volume.

L'ABBINAMENTO GIUSTO

La quinoa ha un contenuto di proteine superiore ai cereali: quando viene associata ai legumi (anche questi di ottimo contenuto proteico, ma privi di alcuni amminoacidi) si ottengono piatti completi dal punto di vista nutrizionale, che sono un valido sostituto della carne.

COME UN RISOTTO

Tostare i chicchi in poco olio prima di lessarli, come si fa per il risotto, è utile per farne risaltare il sapore. Dopo la cottura, vanno separati con una forchetta in modo che non ci siano grumi.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Grazie alla presenza di proteine e fibre, di cui è ricca, la quinoa è un alimento molto saziante, con meno carboidrati rispetto a riso, frumento e granturco.

calorie	proteine	lipidi	carboidrati
368 kcal	14,12 g	6,07 g	64,16 g

SINTESI

Insalata di quinoa germogliata

150 g di quinoa rossa - 200 g di pomodorini colorati - 1 cetriolo - 150 g di ceci lessati - 2 cucchiai di uvetta - 30 g di pomodorini secchi - 1/2 limone - 1 cipolla rossa - aceto di mele - sale

Metti a bagno la quinoa in acqua fredda per 6 ore, scolala e poi lasciala gonfiare in un piatto, su più fogli di carta da cucina inumidita, per 12 ore.
Lava i pomodorini colorati, asciugali e tagliali a spicchi. Spunta il cetriolo, sbuccialo, riducilo a dadini e salali.
Sciacqua la quinoa, che avrà iniziato a germogliare e raccoglila in una ciotola con i ceci lessati, i pomodorini, il cetriolo, l'uvetta, i pomodorini secchi tagliati a julienne e la cipolla spellata e tagliata a dadini. Condisci con il succo del limone, sale e aceto di mele. Regola di sale e fai riposare per 1 ora prima di servire.

Peperoni farciti

150 g di quinoa di 3 colori - 4 peperoni - 400 g di passata di pomodoro - 1 zucchina - 1 carota - 4 scalogni - 3 coste di sedano - 1 spicchio d'aglio - 80 g di caciotta a fettine - olio extravergine di oliva - sale

Raccogli la quinoa in un colino, sciacquala sotto il getto dell'acqua fredda, poi trasferiscila in una casseruola con 2 volte il suo volume di acqua fredda e un pizzico di sale. Cuoci per 15 minuti, o finché l'acqua si sarà assorbita. Togli dal fuoco e lascia gonfiare la quinoa, a recipiente coperto, per circa 10 minuti.
Spella l'aglio e fallo soffriggere in una padella con 2 cucchiai d'olio. Aggiungi la passata di pomodoro, un pizzico di sale, mescola e fai addensare il sugo per 10 minuti. A fine cottura, elimina l'aglio.
Raschia la carota, spunta la zucchina, priva il sedano dei filamenti e spella gli scalogni. Trita tutte le verdure e falle appassire in una padella con 2 cucchiai d'olio. Aggiungi la quinoa lessata, mescola e fai insaporire per 3-4 minuti. Togli dal fuoco e incorpora metà della salsa di pomodoro. Taglia a metà i peperoni ed elimina i semi e i filamenti.
Disponi i peperoni su una placca rivestita di carta da forno, cospargili con un filo d'olio e un pizzico di sale e infornali a 200° per 10 minuti. Sfornali e farciscili con il mix preparato. Distribuisci sul ripieno la caciotta a fettine e fai gratinare per 15 minuti. Servi con la salsa di pomodoro rimasta a parte.

Polpette di quinoa e piselli

Per 4 persone

200 g di quinoa di 3 colori - 300 g di piselli surgelati - 2 cucchiai di tahina (crema di sesamo) - salsa di soia - 2 cm di zenzero fresco - 1/2 peperoncino piccante - 1/2 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciacqua la quinoa in un colino sotto l'acqua corrente, poi lessala in 4 dl d'acqua bollente salata finché questa si sarà assorbita. A parte, scotta i piselli in acqua bollente salata.
Tieni da parte 1/3 della quinoa lessata. Trasferisci nel mixer metà di quella rimasta con i piselli, la tahina, sale, pepe e frulla. Unisci l'altra metà della quinoa rimasta e mescola. Forma tante polpettine e passale nella quinoa tenuta da parte; falle rosolare in una padella con 1 cucchiaio d'olio.
Mescola 2 cucchiai di succo di limone con 2 di acqua e 2 di salsa di soia. Aggiungi lo zenzero spellato e grattugiato e il peperoncino sminuzzato. Servi le polpettine con la salsina preparata.

LATTE FIENO MILA

BUONO PER TRADIZIONE

SCOPRITE LA BONTÀ DEL LATTE FIENO 100% DELL'ALTO ADIGE.

Mila fa un tuffo nel passato con un prodotto che racchiude tutta la **tradizione** e la **genuinità** del latte altoatesino - **il Latte Fieno**. Il Latte Fieno proviene da **mucche nutrite solo con erba fresca**, **fieno e piccole quantità di cereali** rinunciando completamente agli insilati (foraggi fermentati). La sua lavorazione è in **armonia con la natura** e segue il corso delle stagioni, come viene praticato da tempo immemore nei paesi dell'arco alpino. Il Latte Fieno è **senza OGM** e tutta la produzione è accuratamente regolamentata da un disciplinare dell'Unione Europea. Queste caratteristiche uniche lo rendono un latte di **altissima qualità**, dal **gusto pieno**, **ricco di preziose sostanze nutritive** e che **dura più giorni**, grazie a un **delicato trattamento termico**. Il **packaging innovativo** proviene per **oltre l'80% da fonti rinnovabili**. Il Latte Fieno Mila proviene esclusivamente **dai masi di montagna dell'Alto Adige** che hanno una media di 14 mucche in stalla e viene raccolto 365 giorni all'anno.

WWW.LATTEDAFIENO.IT

DI SILVIA TATOZZI

COME PULISCO LE PALE della ventola

Vuoi pulire le pale del ventilatore a soffitto ma hai paura che tutta la polvere ti cada addosso o si sparga nell'aria depositandosi ovunque? Prendi la vecchia federa di un cuscino, inserisci la pala all'interno e infine sfilala, cercando di portar via il grosso della polvere che rimarrà all'interno della federa. Procedi allo stesso modo con le altre pale e infine passale una a una con una spugna inumidita in un po' d'acqua miscelata con sapone di Marsiglia.

SALLY WYNN/PIXABAY

BOLLE DI SAPONE ecologiche

Mescola in un contenitore a chiusura ermetica 1 tazza e mezza d'**acqua** con 1/2 tazza di **detersivo per i piatti ecologico** e 2 cucchiaini di **zucchero a velo**. Lascia riposare la miscela alcune ore prima di usarla. Per fare le bolle puoi utilizzare una cannuccia o, se ce l'hai, riciclare un contenitore per bolle di sapone.

BEAUTY

6 RIMEDI LOW COST CON IL bicarbonato

Basta mescolarlo con un po' d'acqua per ottenere un detergente naturale, una maschera di bellezza o un deodorante adatto anche alle pelli più sensibili: il bicarbonato, o carbonato acido di sodio, è un sale con proprietà sbiancanti, antisettiche e antibatteriche che ne fanno un vero e proprio alleato per la bellezza e l'igiene personale.

1 Peeling viso e corpo Mescola 3 cucchiai di bicarbonato con 1 cucchiaio di acqua e passa la miscela sul corpo con movimenti circolari. Puoi usarlo anche come scrub sul viso una volta alla settimana.
2 Deodorante delicato Mescola in un contenitore con spruzzino 1/2 cucchiaio di bicarbonato in 1 bicchiere d'acqua e vaporizzalo sotto le ascelle.
3 Collutorio fai da te Per un alito a prova di bacio sciogli 1 cucchiaino di bicarbonato in 1/2 bicchiere d'acqua.
4 Dentifricio sbiancante Mettine un po' sullo spazzolino da denti e usalo come un normale dentifricio (non più di 1 volta alla settimana, per non intaccare lo smalto).
5 Per capelli lucenti, una volta alla settimana lavali stemperando 1 cucchiaino di bicarbonato nello shampoo e risciacqua.
6 Pediluvio emolliente Se i tuoi piedi hanno bisogno di riposo o devi prepararli per la pedicure, immergili in acqua e bicarbonato (2 cucchiai per ogni litro).

Mani profumate

Per eliminare il forte odore di pesce, aglio o cipolla dalle mani, mescola del bicarbonato con poca acqua e strofina la miscela sulle mani; poi risciacqua con acqua fredda.

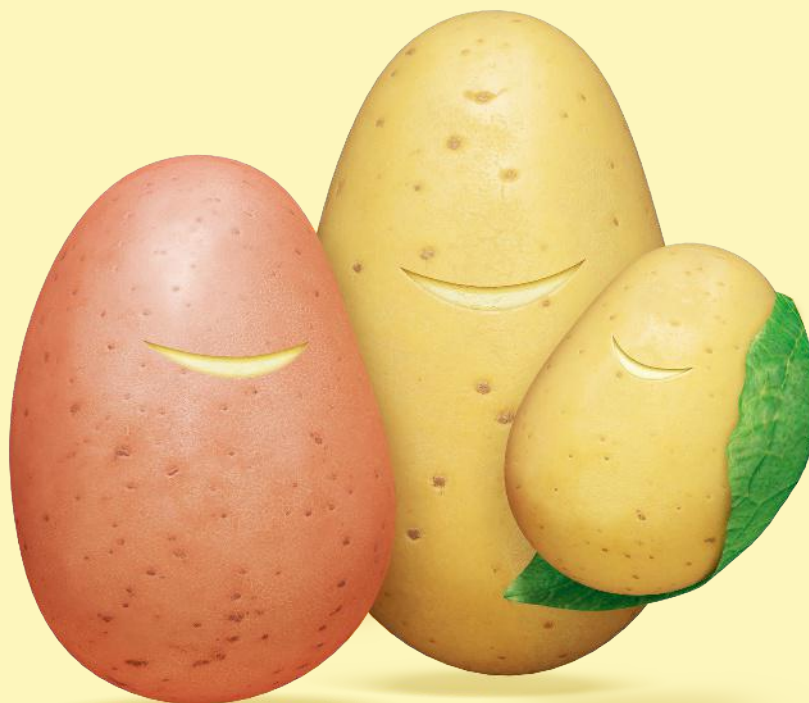
MONFOCUS/PIXABAY

dove butto LA CARBONELLA

Hai utilizzato il barbecue per una grigliata in giardino o sul terrazzo e non sai dove gettare la carbonella bruciata e i residui di cenere? Dopo averla fatta completamente raffreddare puoi buttarla insieme alla cenere nel **contenitore dei rifiuti organici**.

IL TRUCCO

Per sbaglio hai appoggiato sul tavolo di legno un bicchiere con il fondo bagnato ed è rimasta la chiazza scura? Per eliminarla, strofina la zona con un panno umido sul quale avrai messo un po' di dentifricio mescolato con un pizzico di bicarbonato. Insisti sulla macchia e poi lucida il mobile con la cera per legno.

NOVELLA SELENELLA.
LA TENEREZZA È ARRIVATA IN FAMIGLIA.

Dalla famiglia Selenella, arriva una bontà appena nata. È la patata Novella. Delicata e tenera, perché raccolta per prima, è fonte di Selenio e 100% italiana. In più è garantita dal Consorzio. Scopri anche gli altri tesori Selenella: patate, carote, cipolle.

DI **SILVIA TATOZZI**

aglio
MEGLIO COTTO o crudo?

Manganese, vitamina B6, vitamina C, selenio e fibra: l'aglio è un piccolo scrigno di virtù. Ma è l'**allicina**, la sostanza che conferisce all'aglio l'inconfondibile odore, che rende questo bulbo un alleato per **tenere sotto controllo la pressione sanguigna e abbassare i valori del colesterolo nel sangue**. Secondo gli esperti, tuttavia, per coglierne appieno tutte le proprietà benefiche l'ideale sarebbe consumarlo sempre (o il più possibile) crudo: **la cottura, infatti, disperde gran parte dell'allicina** che, invece, si sprigiona maggiormente dopo aver tritato il bulbo e averlo lasciato riposare per 10-15 minuti prima di consumarlo. L'aglio non cotto è più facile da digerire (**masticarlo aiuta la produzione dei succhi gastrici**) ma, chi vuole smorzarne l'aroma, può sempre privarlo dell'anima, il germoglio verde interno.

PESCE
ACQUISTALO IN SICUREZZA

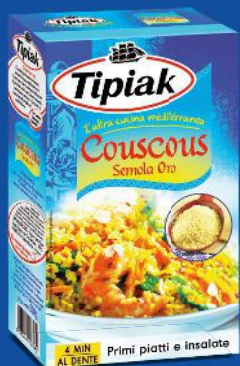
L'occhio deve apparire brillante, limpido e mai infossato, le branchie di un bel rosa intenso o di un rosso vivo a seconda della specie e **cozze e vongole non vanno mai acquistate se hanno il guscio aperto**: queste buone regole possono orientarci nella scelta dei prodotti ittici, ma può capitare che l'aspetto fresco e invitante di orate, tonni, salmoni o pesci spada si debbano all'utilizzo di additivi capaci di mascherarne i difetti, rallentando l'irrancidimento dei grassi o l'imbrunimento del colore. Rimane fondamentale, dunque, **controllare l'etichetta** del pescato che, per legge, deve indicare **provenienza, data e tecnica di pescaggio** e l'eventuale **utilizzo di sostanze** destinate a prolungarne la vita.

LO SAPEVI CHE

I semi di anguria sono ricchi di sali minerali, vitamine del gruppo B e Omega-6 che favoriscono l'abbassamento del colesterolo "cattivo".

I **prebiotici** sono zuccheri e fibre che **arrivano nell'intestino senza essere alterati dai processi digestivi** e sono molto utili per nutrire il microbiota (la popolazione di batteri "buoni" che abita l'intestino) e mantenere in equilibrio la flora batterica. Si trovano naturalmente in alcuni alimenti: **legumi** (in particolar modo i **fagioli**), **cereali integrali**, **mele, banane** e **ortaggi** (**asparagi, carciofi, aglio, porri e cipolle**). Studi recenti hanno dimostrato che l'**assunzione quotidiana di prebiotici attraverso la dieta** è molto utile per proteggere la mucosa intestinale, rallentare l'assorbimento dei grassi e favorire invece quello dei micronutrienti, come vitamine e sali minerali.

Magnesio: in quali cibi trovarlo

1 Spinaci e verdure a foglia verde: ne sono particolarmente ricchi: meglio consumarli crudi (con la cottura si perde circa il 60% dei sali minerali). **2 Frutta secca**: mandorle, anacardi, pistacchi, noci e arachidi contengono fino a 260 mg di magnesio ogni 100 g (la quantità consigliata è di circa 20 g al giorno). **3 Cioccolato fondente e cacao** sono vere miniere di magnesio. Un motivo in più per concedersene un cubetto. **4 Banane**: sono una buona fonte di magnesio. Mangiarne una prima di praticare sport aiuta a evitare crampi muscolari. **5 Avocado**: è uno dei frutti più ricchi (29 mg ogni 100 g).

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

TOSO
SARUNÈ

Sarà un'edizione limitata, la prima produzione di Sarunè, il primo Asti Secco DOCG senza solfiti aggiunti che nasce da uno scrupoloso lavoro in vigna e grappoli straordinariamente intatti, che hanno permesso la vinificazione senza solfiti. L'impresa eroica è della Cantina Toso di Cossano Belbo (CN). Solo la perfezione della materia prima e un metodo di lavorazione con estrema attenzione e cura permettono di produrre un Asti Secco senza l'aggiunta di solfiti. Sarunè senza solfiti aggiunti è un Asti Secco fresco, gradevolmente aromatico e fragrante.
Di colore giallo paglierino brillante, ha perlage fine e persistente. Il profumo è aromatico. In bocca è secco, morbido ed equilibrato, con un finale lungo e sapido. Eccellente come aperitivo, accompagna egregiamente antipasti, carni bianche, crudité di verdure, piatti a base di pesce e frutti di mare.

BISCOPAN®
LINEA KAMUT® BIO

I Tostarelli e le Gallette al KAMUT® Bio di Biscopan sono prodotti con il grano Khorasan (KAMUT®) biologico, un antico cereale considerato il più completo dal punto di vista nutrizionale.
Grazie ad una lievitazione naturale controllata che garantisce una tostatura dalla doratura perfetta, i Tostarelli e Gallette al KAMUT® Bio sono un ottimo sostitutivo del pane, friabili e croccanti.
Da oggi sono disponibili nella nuova confezione di carta riciclabile in multipack.

ZESPRI™ GROUP
ZESPRI™ SUNGOLD

Il SunGold™ di Zespri™ Kiwifruit, produttore di kiwi neozelandesi numero uno al mondo, è la variante 100% naturale dalla polpa giallo-dorata e dalla buccia liscia del più classico Kiwi verde Zespri™ Green.
Ha un gusto unico e sorprendente per la sua dolcezza che incrementa con la maturazione e con oltre venti tra vitamine e minerali e solo 79 kilocalorie per 100 grammi, è una fonte di benessere.
Sulla tavola da pranzo il Kiwi Zespri™ SunGold™ è un frutto versatile e multiuso, che può essere utilizzato puro a fette oppure frullato come guarnizione per dessert, il suo gusto dolce, ma equilibrato, lo rende anche il contrasto perfetto nei piatti salati.

FIOR DI LOTO
NOVITÁ

Fior di Loto amplia anche la sua gamma di prodotti a base di cocco con la Crema spalmabile con latte di cocco e nocciole, golosa novità senza glutine e senza lattosio, realizzata con il 17% di latte di cocco e il 15% di nocciole tostate.
Perfetta da spalmare su una fetta di pane o sui pancake per una colazione piena di gusto.

CONSORZIO TUTELA FORMAGGIO ASIAGO

ASIAGO DOP, GRANDE ALLEATO IN CUCINA

Asiago DOP è il grande alleato in cucina, con la versatilità delle sue tipologie: Fresco e Stagionato. Formaggio di tradizione, l'Asiago DOP Fresco, da latte intero e dal delicato sapore di latte, si gusta al naturale, con un aperitivo, in una fresca insalata o, grazie alla sua scioglievolezza, nella pizza, in timballi e lasagne. Per gli amanti dei gusti più intensi, c'è Asiago DOP Stagionato, da latte parzialmente scremato, nelle sue tre età: Mezzano (da 4 a 6 mesi), Vecchio (da 10 a 5 mesi) e Stravecchio (oltre i 15 mesi). Ottimo a scaglie, su una pasta fredda o grattugiato nelle verdure ripiene dona un tocco unico ad ogni piatto.

EOS

SPECK ALTO ADIGE IGP

Versatile e ricco di principi nutrizionali importanti, lo Speck Alto Adige IGP è tra i salumi più amati d'Italia. Il suo gusto inconfondibile, leggermente speziato e affumicato, si deve alle sue origini altoatesine e a processi di lavorazione perfezionati in secoli di tradizioni.
È il suo sapore unico a renderlo l'elemento aggiunto ideale di tante preparazioni.
Adatto a un'alimentazione sana e bilanciata, vanta invidiabili caratteristiche nutrizionali.

CAVIT

SCHIAVA ROSATO VALDELAC 2018 TRENTINO DOC

La schiava è un vitigno classico della tradizione trentina.
Cavit, alla ricerca di un vino fine ed elegante, propone una rivisitazione innovativa di questo vitigno, ottenuta da una brevissima macerazione a freddo del mosto con le bucce. Il vino così ottenuto esprime al meglio le sue qualità più importanti: piacevolezza, delicatezza e freschezza. Dal colore rosato tenue, vivo e brillante, profumo fragrante e timbro fruttato, ha un corpo leggero ma di buona persistenza e sapidità. È un vino molto versatile, si adatta ai primi a base di pasta, ai secondi leggeri ed a formaggi non stagionati.

LE STAGIONI D'ITALIA

PASTA SENATORE CAPPELLI

La Pasta Senatore Cappelli Le Stagioni d'Italia è prodotta esclusivamente con grano monovarietà in purezza Senatore Cappelli (certificato SIS). È una fonte naturale di proteine e fibre.
La trafilatura al bronzo e l'essiccazione lenta preservano la qualità della materia prima e garantiscono un'ottima tenuta in cottura.
Tecniche di coltivazione innovative e rispettose dell'ambiente – senza glisofate. Tutto questo si traduce in una pasta dall'ottima digeribilità, ideale anche per chi è sensibile al glutine (certificato da una ricerca scientifica dell'Ospedale Gemelli di Roma).

LA SCUOLA di giallo

CONFETTURE DI FRUTTA

1 Pulisci e prepara

Lava e sbuccia la frutta di stagione matura, tagliala a metà, elimina piccioli, torsoli e noccioli. Se invece sono frutti di bosco, lavali e asciugali delicatamente. Taglia la frutta a tocchetti, raccoglili in una ciotola e bagnali con il succo di limone per evitare che anneriscano.

2 Cuoci e fai addensare

Cuoci la frutta in casseruola con acqua e zucchero (per 1 kg di frutta servono circa 700 g di zucchero) per 2 ore, a fuoco basso e a recipiente coperto. Se vuoi che la confettura risulti più densa, aggiungi del succo di limone o di lime, ricchi di pectina che favorisce l'addensamento.

3 Riempi i vasetti

Scegli vasi di piccole dimensioni, così che dopo l'apertura il contenuto venga consumato in poco tempo. Suddividi la confettura nei vasi puliti e asciutti, lasciando 1-2 cm liberi dal bordo. Chiudi, capovolgi e lascia raffreddare.

e in più...

guarda e impara
88 BRASCIOLE AL SUGO
92 PROFITEROLES DI GELATO
94 CROSTATA DI POMODORI, OLIVE E ACCIUGHE

preparo e congelo
99 GNOCCHI VERDI AL GRATIN
100 STRUDEL DI ORTAGGI

con la pentola a pressione
101 SPEZZATINO DI VITELLO AI PEPERONI

con il microonde
102 RATATOUILLE

bontà dal macellaio
103 SALAMELLE

dal mare in pescheria
107 BRANZINO D'ALLEVAMENTO

BRASCIOLE al sugo

La specialità pugliese è un saporito secondo, mentre la sua salsa è perfetta per condire le tipiche orecchiette

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Appiattisci la carne ①

Disponi le fette di carne sul tagliere e batttile leggermente con l'aiuto di un pestacarne, dall'interno verso l'esterno, per appiattirle.

② Prepara il ripieno

Lava metà del prezzemolo, asciugalo e tritalo con il peperoncino e gli spicchi d'aglio spellati. Taglia a bastoncini il lardo e a tocchetti il pecorino.

un debole PER LA CARNE di cavallo

In Italia i maggiori consumatori di carne equina sono i pugliesi, portatori di un'antica tradizione culinaria che non ha uguali nel resto del nostro Paese. Oltre alle brasciole, altre ricette tipiche della regione sono il cavallo in pignata (sorta di spezzatino con pomodoro e vino rosso) e gli spiedini allo spiedo preparati dai caratteristici "fornelli" (macellerie con cucina). La carne di cavallo, infatti, essendo molto magra richiede cotture brevissime, ai ferri o in padella, oppure molto prolungate, altrimenti diventa dura.

Ingredienti

Per 4 persone
8 fette da 100 g l'una di carne di cavallo (in alternativa, di manzo)
400 g di lardo
800 g di passata di pomodoro
2 spicchi d'aglio
2 cipolle
1 mazzetto di prezzemolo
1 pezzetto di peperoncino
2 foglie d'alloro
1 bicchiere di vino rosso
100 g di pecorino
olio extravergine di oliva
sale e pepe

③ Farcisci

Distribuisci al centro delle fettine di carne il trito aromatico preparato, i bastoncini di lardo e i tocchetti di pecorino, lasciando liberi i bordi. Completa con un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Gira pagina e segui la ricetta

la ricetta in più

Bombette tarantine

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

16 fettine sottili di capocollo di maiale - 8 fettine sottili di pancetta - 150 g di caciocavallo - 1 spicchio d'aglio - 3 rametti di prezzemolo olio extravergine di oliva - sale

Lava il prezzemolo, asciugalo e tritalo fine con l'aglio spellato. Riduci il caciocavallo a spicchi sottili. Disponi le fettine di carne su un tagliere, distribuisci sopra ognuna un pizzico di sale, 1/2 fettina di pancetta, una presa del trito preparato e 1 spicchietto di caciocavallo.
Piega i lati lunghi di ogni fettina sul ripieno, poi arrotola la carne a partire da un lato corto, in modo da ottenere 16 involtini ben chiusi; fermali con stecchini di legno.
Infilza gli involtini così preparati su 4 spiedini e cuocili su una griglia unta d'olio molto calda per circa 20 minuti, girandoli spesso.
In alternativa, se li cuoci in forno, sistema gli involtini su una teglia unta d'olio e cuocili a 200° per circa 10 minuti, poi abbassa a 170° e prosegui la cottura per altri 10-15 minuti, girandoli ogni tanto. Servili caldi.

Chiudi gli involtini

Piega verso l'interno i lembi lunghi delle fette, poi avvolgile su se stesse, partendo dal lato più corto e ripiegando le estremità verso l'interno. Chiudi le brasciole, fissandole bene con spago da cucina.

4

Passaggio cruciale

La corretta chiusura delle brasciole è fondamentale per impedire che il ripieno fuoriesca dalla carne durante la lunga cottura. L'operazione sarà più facile se hai steso sottili le fette di carne, che così creeranno meno spessore.

5 Prepara il fondo

Scalda 3-4 cucchiai d'olio in una casseruola, unisci le cipolle spellate e tritate fini con qualche cucchiaio d'acqua e falle appassire, mescolando.

Sfuma con il vino 6

Adagia le brasciole preparate sul soffritto, unisci l'alloro e falle rosolare a fiamma vivace per pochi minuti. Quindi, versa il vino e lascialo sfumare.

Tocco da chef

Scegli un vino di qualità, perché tutti i suoi aromi si trasferiscono alla preparazione. Non coprire e non aggiungere altri ingredienti finché non sarà completamente evaporato.

7 Versa la passata e cuoci

Una volta evaporato il vino, aggiungi la passata di pomodoro, poca acqua (circa 2 bicchieri), copri e cuoci a fuoco dolcissimo per 3 ore circa, o fino a quando le brasciole saranno tenerissime, girandole di tanto in tanto.

8 Completa e servi

Al termine, cospargi con il prezzemolo rimasto, pulito e tritato. Leva le brasciole dal recipiente ed elimina lo spago. Servile cosparse con un po' del loro sugo e utilizza quello rimasto per condire un primo di pasta (oppure, puoi servirle direttamente con la pasta).

LA PASTA GIUSTA
le orecchiette

Vanto di tutta la tradizione gastronomica pugliese, sono fatte di farina di semola e acqua. La loro caratteristica forma incavata e la superficie ruvida le rendono ideali per raccogliere il condimento: dal sugo di brasciole alle verdure, come le famose cime di rapa con acciughe, oppure con ricotta e sugo di pomodoro.

PROFITEROLES di gelato

Bignè farciti in versione sottozero cosparsi di gelatina ai frutti di bosco: l'effetto **sorpresa** è garantito

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
12 bignè pronti
400 g di gelato nei gusti preferiti
5 g di gelatina in fogli
250 g di lamponi
50 g di gelatina di ribes
mirtilli per guarnire

1 Prepara la gelatina

Metti a bagno la gelatina in una ciotola d'acqua fredda per 15 minuti. Scalda 4 cucchiai d'acqua in un pentolino, unisci la gelatina scolata e strizzata e falla sciogliere a fiamma bassa, mescolando.

Filtra la purea

Fai passare i lamponi frullati attraverso un colino a maglie fitte, mescolando, in modo da rimuovere eventuali impurità e semini. In questo modo otterrai una gelatina liscia e omogenea.

2 Frulla e mescola

Lava i lamponi, asciugali, frullali e filtrali. Poi incorpora la gelatina di ribes e la gelatina sciolta, mescolando.

3 Farcisci i bignè

Dividi i bignè a metà in senso orizzontale, immergi un porzionatore da gelato in un bicchiere d'acqua molto fredda e preleva 1 pallina di gelato. Disponila sulla base del bignè e chiudilo con la calottina. Ripeti l'operazione fino a terminare gli ingredienti. Trasferisci i bigné in freezer.

Componi il profiteroles 4

Disponi i bignè su un piatto, sovrapponendoli in 3 strati "a piramide". Cospargili con la gelatina preparata, facendola cadere a filo da un cucchiaio, e guarnisci con mirtilli, lavati e asciugati.

un po' di storia

RICETTA del '500

L'origine di questo dolce viene fatta risalire alla corte di Caterina de' Medici, che nel 1533 andò in sposa a Enrico di Valois, futuro re di Francia. Caterina, infatti, portò con sé uno dei suoi chef, il celebre Popelini, inventore della pasta choux (quella per i bignè). La fama dei profiteroles si è però diffusa solo nel Settecento, quando il grande pasticciere Marie-Antoine Carême codificò la spettacolare ricetta del croquembouche, con i bignè disposti a piramide e "ingabbiati" da fili di caramello.

crostata DI POMODORI olive e acciughe

Ideale come antipasto estivo o per un picnic, è un'insolita **torta salata** che ricorda, per colori e forma, un dessert di frutta

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
Per la pasta:
180 g di farina
1 tuorlo
1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone non trattato
80 g di burro + quello per lo stampo
sale
Per la farcitura:
16-20 pomodori pizzutelli o datterini
10 foglie di basilico
1 cucchiaio di zucchero
2 cucchiaini di senape
200 g di olive nere
12 filetti d'acciuga sott'olio
olio extravergine di oliva
1 limone non trattato
sale, pepe
Per la guarnizione:
scorza di limone a filetti
olive nere
filetti d'acciuga
foglie di basilico

➊ Prepara la frolla

Mescola il tuorlo in una ciotola con 2-3 cucchiai d'acqua ghiacciata. Frulla la farina nel mixer con la scorza di limone, il burro ben freddo a pezzetti e un pizzico di sale, finché si formerà un composto di briciole. Unisci il tuorlo e frulla ancora fino a formare una "palla".

Anche così

Per cuocere "in bianco" il guscio di frolla, in alternativa ai legumi secchi puoi usare le apposite piccole sfere in ceramica, in vendita nei negozi di casalinghi, che si possono riutilizzare per anni.

➋ Fai riposare

Avvolgi l'impasto in pellicola e mettilo in frigorifero per 30 minuti.

➌ Cuoci il "guscio" di pasta

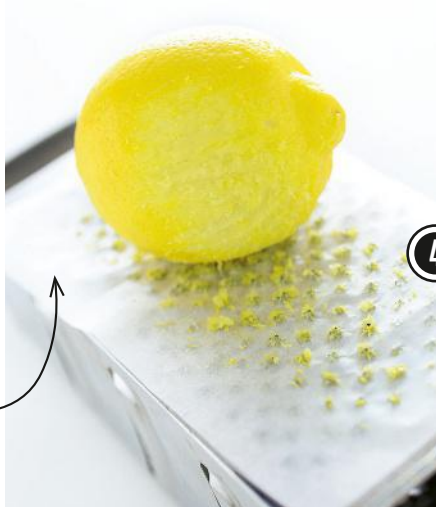
Stendi l'impasto in una sfoglia sottile e usala per foderare uno stampo tondo di 26 cm, imburrato. Punzecchiala con una forchetta, riempi con legumi secchi e cuoci per 15 minuti nel forno già caldo a 200°. Togli dal forno, lascia raffreddare ed elimina i legumi.

BASE VERSATILE
la pasta frolla salata

È un impasto base molto simile alla pasta brisée, dalla quale si differenzia perché quest'ultima non utilizza uova. La frolla salata può essere arricchita con erbe aromatiche, scorza d' agrumi o formaggio grattugiato e in cucina trova una gran varietà di impieghi: quiche, crostatine, tartellette, biscotti. Si può conservare in frigo per 3-4 giorni, avvolta nella pellicola, o nel freezer per circa 1 mese.

Gira pagina e segui la ricetta

Il trucco

Per grattugiare il limone, fodera la superficie dentellata della grattugia con carta da forno tagliata in misura e passaci sopra il limone, premendo con decisione: la scorza rimarrà sulla carta e sarà più facile raccoglierla.

4 Prepara il ripieno

Mescola 4-5 cucchiai d'olio in una ciotola con la senape, le olive snocciolate e tritate, i filetti d'acciuga sminuzzati, la scorza grattugiata del limone, sale e pepe. Distribuisci i 3/4 del composto sulla base preparata.

5 Taglia i pomodori

Lava i pomodorini, asciugali e tagliali prima a metà e poi in quarti, cercando di ottenere spicchietti regolari.

6 Farcisci la crostata

Disponi gli spicchi di pomodoro a corona sul composto di olive, molto vicini tra loro, perché in cottura tenderanno a restringersi; cospargi con le foglie di basilico sminuzzate e lo zucchero, rempi gli spazi vuoti con il mix di olive e acciughe rimasto e cuoci nel forno a 180° per 15 minuti circa.

saperne di più

IL PRODOTTO GIUSTO
pomodori pizzutelli

Sono pomodorini a grappolo, di piccole dimensioni e di forma un po' allungata che si consumano prevalentemente interi o tagliati a metà. Hanno buccia sottile e polpa soda, poco acquosa, per questo sono ideali per questa ricetta. Se non li trovi, puoi sostituirli con altri tipi di pomodorini, come i datterini, disponibili anche di colore giallo, verde e violaceo, e sbizzarrirti a guarnire la crostata con un risultato cromatico di grande impatto visivo.

7 Ungi d'olio i pomodori

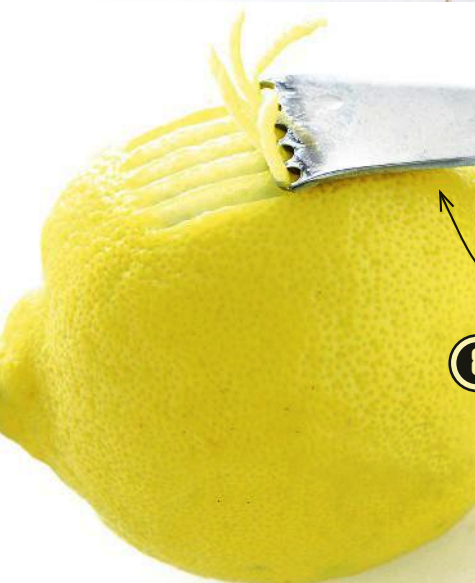
Leva la crostata dal forno, spennella i pomodori d'olio e cuoci per altri 10 minuti. Quindi, ungili di nuovo con un altro filo d'olio e metti la crostata sotto il grill per pochi minuti, lasciando lo sportello del forno leggermente aperto.

Filini sottili

Per ricavare i decorativi filetti di scorza di limone trovi in commercio l'apposito rigalimoni, piccolo attrezzo per ricavare una julienne di scorzette sottili, lunghe e regolari.

8 Guarnisci e servi

Copri la crostata con alluminio e toglilo solo al momento di servirla, tiepida o a temperatura ambiente. Guarnisci infine con filetti di scorza di limone, filetti d'acciuga, olive e foglioline di basilico.

la ricetta in più

Quiche di ciliegini

Per 6 persone
Preparazione 45 minuti + riposo
Cottura 1 ora e 15 minuti

Per la pasta: 300 g di farina - 130 g di burro - 1 uovo - sale - pepe
Per la farcia: 350 g di pomodori ciliegini gialli e arancio - 3 uova - 1 tronchetto di formaggio caprino - 2 cucchiai di senape - 2 dl di panna fresca - 2 cipollotti - timo - basilico - olio extravergine di oliva - sale

Lava e taglia a metà 300 g di ciliegini, salali e falli sgocciolare. Impasta nel mixer la farina con il burro freddo; quando diventa sabbiosa, aggiungi 2 prese di sale, pepe e l'uovo sbattuto. Versa acqua fredda (circa 1 dl) finché si forma una palla. Avvolgila con pellicola e fai riposare in frigo per 1 ora.
Stendi la pasta e disponila in una teglia con fondo amovibile. Coprila con carta forno, riempi con legumi secchi e informa a 200° per 15 minuti. Togli carta e legumi e cuoci per altri 10 minuti; fai raffreddare.
Pulisci e affetta i cipollotti, saltali in padella con 1 cucchiaio d'olio, poi aggiungi i pomodorini rimasti a spicchi. Sala, lascia raffreddare e trita il tutto. Mescolalo alle uova sbattute con la panna. Spalma il fondo della quiche con la senape, versa il mix preparato e disponici sopra il formaggio a fettine e i ciliegini sgocciolati con la parte tagliata verso l'altro. Profuma con timo e basilico e informa a 180° per 45 minuti.

Scarica Immuni. Un piccolo gesto, per un grande Paese.

immuni

Inquadra il QR code e scarica subito

numero verde
800 91 24 91
da lunedì a domenica, dalle 07 alle 22

Immuni è l'app che può aiutarci a contenere e contrastare la diffusione del Coronavirus.

Come funziona? Se un utente risulta positivo, l'app informa, nel rispetto della privacy, gli altri utenti che sono entrati in contatto con lui, spezzando così la catena del contagio. Per saperne di più vai su **immuni.italia.it** | **cittadini@immuni.italia.it**

preparo e **congelo**

passo a passo

PER SERVIRE
Togli la teglia dal freezer, elimina l'alluminio e trasferiscila nel forno caldo a 200° per 30 minuti. Prima di servire completa con foglioline di basilico.

1

2

3

Gnocchi verdi al gratin

Preparazione **15 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di bietole - 300 g di farina 00 - 130 g di burro - 4 uova - grana padano Dop grattugiato - 500 ml di latte - 4 dl di salsa di pomodoro - sale - pepe

1 Lava con cura le bietole e lessale per 2 minuti in acqua bollente salata: scolale, strizzale bene e tritale. Porta a ebollizione in una casseruola il latte con 100 g di burro; togli dal fuoco e versa, in una sola volta, tutta la farina. Mescola bene con un cucchiaio di legno evitando di formare grumi.
2 Riporta il tegame sul fuoco e lavora l'impasto fino a formare una palla di pasta liscia che si stacca dalle pareti del tegame. Aggiungi nel recipiente le bietole tritate, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuoci ancora per pochi minuti finché il composto si sarà asciugato. Togli dal fuoco, unisci 6 cucchiai di grana e incorpora le uova, uno alla volta. Metti il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e larga e tienilo in frigorifero fino al momento di usarlo.
3 In una pentola porta a leggero bollore abbondante acqua salata. Avvicina alla pentola la sac-à-poche preparata e fai cadere direttamente nell'acqua bollente il composto, tagliandolo man mano con un coltellino o con le forbici, in modo da ottenere tanti gnocchetti di circa 2 cm di lunghezza. Appena gli gnocchetti vengono a galla, raccoglili con un mestolo forato e adagiali in una teglia da freezer unta con il burro rimasto. Coprili con la salsa di pomodoro e cospargi con altro grana grattugiato. Lascia raffreddare, copri con un foglio di alluminio e trasferisci in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

PER SERVIRE
Togli i 2 strudel dal freezer, elimina l'alluminio e la carta e trasferiscili sulla placca foderata con carta da forno; spennella la superficie con un tuorlo sbattuto, cospargi con semi di sesamo e di zucca e cuocili in forno caldo a 180° per un'ora.

Strudel di ortaggi

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 rotoli di pasta sfoglia rettangolare - 3 zucchine - 1 peperone rosso e 1 giallo - 120 g di scamorza bianca - 1 rametto di timo - 2 cucchiai di pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Lava i peperoni, mettili sulla placca foderata con carta da forno e cuocili sotto il grill finché si abbrustoliscono; intanto taglia la scamorza a cubetti. Pulisci le zucchine, tagliale a fette di 3-4 mm e grigliale su una piastra finché sono morbide.
2 Metti i peperoni in una ciotola, coprili e lasciali raffreddare; quindi togli i piccioli, spellali, privali di semi e nervature interni e dividili in falde. Lasciale sgocciolare in un colino per 10 minuti. Riunisci tutte le verdure in una ciotola e condiscile con 2 cucchiai d'olio, sale, pepe e le foglie di timo tritate; mescola bene.
3 Srotola 1 rettangolo di pasta sfoglia, tenendo sotto la carta in dotazione e dividilo idealmente in tre parti nel senso della lunghezza. Cospargi quella centrale con metà del pangrattato lasciando sopra e sotto un bordo libero di 2-3 dita, poi copri con 1/4 della scamorza, prosegui con la metà del mix di verdure e completa con altra scamorza. Pratica tanti tagli paralleli in diagonale nelle 2 parti esterne della sfoglia e intreccia le striscioline ottenute sul ripieno. Piega i bordi lasciati liberi sul ripieno e sigilla. Ripeti l'operazione per ottenere un altro strudel. Avvolgili separatamente con la carta da forno in dotazione, coprili con alluminio e ponili in freezer.

con la **pentola a pressione**

passo a passo

Spezzatino ai peperoni

Preparazione **10 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di spezzatino di vitello - 200 g di peperoni rossi e gialli - 200 g di pomodori pelati - vino bianco - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Lava i peperoni, privali del picciolo, elimina semi e nervature interni e tagliali prima a falde e poi a listarelle. Lava il prezzemolo, asciugalo delicatamente e trita le foglie.

2 Fai rosolare i cubotti di carne nella pentola a pressione aperta con 4 cucchiai d'olio e lo spicchio d'aglio spellato. Aggiungi sale e pepe. Quando la carne sarà ben dorata su tutti i lati, bagna con 1/2 bicchiere di vino, alza la fiamma e fallo evaporare del tutto.

3 Elimina l'aglio, unisci le listarelle di peperoni e i pelati spezzettati con una forchetta, poi bagna la preparazione con un bicchiere d'acqua calda. Chiudi la pentola, all'inizio del sibilo abbassa la fiamma e fai cuocere per 15 minuti. Spegni il fuoco e lascia sfogare il vapore, apri la pentola e regola di sale e pepe. Servi lo spezzatino nei piatti individuali cosparso con il prezzemolo tritato. Servi a piacere con fette di pane rustico irrorate con un po' d'olio.

FOTO DI MAURO PADULA

LA COTTURA TRADIZIONALE
In un tegame fai rosolare la carne come spiegato sopra, poi versa l'acqua, chiudi con il coperchio e fai cuocere per 45 minuti, a fuoco bassissimo, aggiungendo i peperoni dopo i primi 30 minuti.

passo a passo

LA COTTURA TRADIZIONALE
Scalda 3 cucchiai d'olio in uno wok e rosola i cubetti di melanzana. Sgocciolali e soffriggi le fettine di cipolla, aggiungi i dadini di patata e cuoci per 5 minuti, poi unisci le zucchine, i peperoni e i pomodori tagliati a tocchetti. Sala, pepa e cuoci per 15-20 minuti. Cospargi con le erbe.

Ratatouille

Preparazione **15 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 melanzana - 1 cipolla di Tropea - 2 zucchine - 1 peperone giallo - 10 pomodori perini maturi ma sodi - 400 g di patate a pasta gialla - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 ciuffo di timo o basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Lava e asciuga tutte le verdure e le erbe aromatiche. Spunta le melanzane e le zucchine, sbuccia le patate e taglia questi ortaggi a dadini. Priva il peperone di picciolo, semi e nervature interni e riducilo a tocchetti. Spella le cipolle e affettale molto sottili. Taglia i pomodori a tocchetti. Trita il timo e il prezzemolo.
2 Sistema le fette di cipolla in un recipiente adatto al microonde provvisto di coperchio insieme a 3 cucchiai d'olio e fai cuocere alla massima potenza e con coperchio per 4 minuti mescolando a metà cottura.
3 Aggiungi le melanzane, le zucchine e le patate, insaporisci con sale e pepe, mescola bene, chiudi con il coperchio e inforna nuovamente per 10 minuti, girando le verdure almeno 3 volte. Unisci infine i peperoni e i pomodori, mescola di nuovo e completa la cottura per altri 8 minuti, questa volta a recipiente scoperto. Fai riposare la ratatouille in forno per 2 minuti prima di servirla, cosparsa con le erbe tritate.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
IN ALCUNE REGIONI SONO CHIAMATE SALSICCE

Mantovana
Riconosciuta Pat (Prodotto agroalimentare tradizionale), è a base di magro di spalla, grasso morbido di pancetta e prosciutto macinati. Viene cucinata alla griglia, in umido e per condire il risotto alla pilota.

Verzino
Fatto con spalla e pancetta macinati piuttosto finemente, è tra gli ingredienti principali della cassœula lombarda insieme a verze (da cui il nome) e costine di maiale.

Punta di coltello
Tipica in Puglia e Campania, è preparata con spalla, pancetta, coscia e lardo tagliati a cubettini. La grana grossa la rende molto adatta alla cottura alla griglia.

salamelle

Regine dello street food ante litteram, diffuse in tutte le regioni d'Italia, nascono anticamente dall'esigenza di utilizzare gli **scarti di alcuni tagli** del maiale (soprattutto spalla e pancetta) e di conservarli a lungo: a questo scopo, la carne viene macinata, "conciata" con aromi (aglio in primis), spezie (soprattutto pepe e peperoncino) e spesso vino. Per insaccarla si utilizzano gli **intestini del maiale** stesso, richiusi a forma di salamino con lo spago. La grana più o meno fine e la ricetta precisa seguono la tradizione territoriale in **infinite varianti**: dalla salsiccia ligure di Ceriana (con rosmarino) a quella Toscana (con semi di finocchio), fino alla pasqualora siciliana (con anche carne di manzo). Le dimensioni medie vanno da 6-15 cm di lunghezza a 80-200 g di peso. A livello industriale, tra gli ingredienti si trovano acido ascorbico (come antiossidante) e latte in polvere (per garantire morbidezza); il budello può essere artificiale (commestibile, ma meno elastico in cottura).

consigli utili

COME CUCINARLE alla brace O BOLLITE

Alla brace: se usi la griglia, lasciale intere, bucherellale con uno stecchino e cuocile per 15 minuti; se usi la piastra, la pietra o la padella, aprile a libro e cuocile prima dalla parte senza pelle (sennò si arriccia) premendole con una paletta (10 minuti in tutto). Per lessarle: bucherellale, mettile in una pentola colma d'acqua, lasciale riposare mezz'ora e poi accendi il fuoco (cuoci per 12 minuti dal bollore).

300
CALORIE PER 100 GRAMMI

Possono arrivare a oltre 400 secondo la tipologia. Se le cucini alla brace o alla griglia, parte del grasso fuoriesce e il potere energetico cala di circa 100 calorie per etto.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Hot dog alla mantovana

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 salamelle mantovane - 250 g di farina 00 - 2 tuorli - 1,5 dl di latte + 1 cucchiaio - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 1 cucchiaio di semi di finocchio - 12 g di lievito di birra - olio extravergine d'oliva - sale

Sciogli il lievito in 1,5 dl di latte tiepido. Disponi la farina a fontana, metti al centro 1 tuorlo, il latte, il grana e un pizzico di sale, poi lavora gli ingredienti fino a ottenere una pasta liscia. Ungila con olio, incidila a croce e lasciala lievitare per 2 ore in una ciotola coperta.
Bucherella le salamelle con uno stecchino e rosolale in padella senza grassi per 5 minuti girandole su tutti i lati; poi privale della pelle.
Dividi la pasta in 4 pezzi uguali, stendili con il matterello in strisce di 6x25 cm. Avvolgi le strisce a spirale sulle salamelle e sigilla le estremità. Mescola il tuorlo e il latte rimasti, spennella gli hot dog con la miscela e spolverizzali con i semi di finocchio. Lasciali riposare per 30 minuti e infornali a 220° per 15 minuti.

Verzini in tegame

Prep. **20 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

16 salamelle tipo verzini - 600 g di pomodori pizzutelli - 2 scalogni - 4 foglie di salvia - 1 bicchierino di grappa secca - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Riempi una pentola** con acqua calda e portala a ebollizione. Priva i pomodori del picciolo, tuffali nell'acqua e scottali per 15 secondi. Sgocciolali con un mestolo forato, lasciali intiepidire per 10 minuti, quindi spellali con delicatezza facendo attenzione a non romperli.

2 **Bucherella i verzini** con uno stecchino. Scalda una padella antiaderente senza unire condimenti, aggiungi i verzini e cuocili per 3-4 minuti girandoli su tutti i lati. Quindi bagnali con la grappa, lasciala evaporare completamente e preleva i verzini dal fondo di cottura.

3 **Spella gli scalogni**, tagliali a fettine e falli stufare a fuoco dolce con 4 cucchiai di olio: se necessario, bagna con poca acqua calda. Unisci i pomodori e la salvia, sala, pepa e prosegui la cottura per 5-6 minuti. Aggiungi i verzini e cuoci ancora per 15 minuti a pentola parzialmente coperta. Profuma con un'altra macinata di pepe e servi tiepido.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.p.A.

Sede Legale in Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 67.979.168,40 - Codice fiscale e Registro delle Imprese di Milano n° 07012130584
Pubblicazione in adempimento e secondo le modalità della legge 5 agosto 1981 n. 416 così come modificata dalla legge 23 dicembre 1996, n. 650

Stato Patrimoniale al 31 dicembre 2019 ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	122.699.054
Investimenti immobiliari	-
Terreni e fabbricati	2.437.269
Impianti e macchinari	827.663
Altre immobilizzazioni materiali	2.100.232
Immobili, impianti e macchinari	5.365.164
Attività per diritti d'uso	54.321.329
Partecipazioni	434.105.396
Attività finanziarie non correnti	12.285.963
Attività per imposte anticipate	6.245.964
Altre attività non correnti	981.056
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**636.003.927**
Crediti tributari	8.301.172
Altre attività correnti	3.879.281
Rimanenze	5.088.932
Crediti commerciali	46.858.214
Altre attività finanziarie correnti	52.630.837
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	35.608.940
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**152.367.376**
Attività destinate alla dismissione o cessate	-
TOTALE ATTIVO	**788.371.303**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	67.979.168
Azioni proprie	(4.940.064)
Altre riserve e risultati portati a nuovo	78.793.104
Utile (perdita) dell'esercizio	28.199.749
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**170.031.958**
Fondi	26.056.248
Indennità di fine rapporto	8.772.289
Passività finanziarie non correnti	93.258.151
Passività finanziarie IFRS 16	50.226.575
Passività per imposte differite	28.267.929
Altre passività non correnti	-
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**206.581.193**
Debiti per imposte sul reddito	-
Altre passività correnti	26.069.436
Debiti commerciali	71.742.767
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	308.685.708
Passività finanziarie IFRS 16	5.260.243
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**411.758.153**
Passività destinate alla dismissione o cessate	-
TOTALE PASSIVO	**788.371.303**

A partire dal 1 gennaio 2020 le attività dei periodici sono state conferite in Mondadori Media S.p.A.

Conto Economico	**Esercizio 2019** (Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**227.989.374**
Decremento (incremento) delle rimanenze	(158.084)
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	18.627.777
Costi per servizi	137.950.574
Costo del personale	70.486.445
Oneri (proventi) diversi	(605.768)
MARGINE OPERATIVO LORDO	**1.688.430**
Ammortamenti di immobili, impianti e macchinari	1.060.947
Ammortamenti e svalutazioni delle attività immateriali	9.616.802
Ammortamenti attività per diritti d'uso	5.823.144
RISULTATO OPERATIVO	**(14.812.462)**
Proventi (oneri) finanziari	(3.204.748)
Proventi (oneri) da partecipazioni	45.335.615
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**27.318.404**
Imposte sul reddito	(3.151.479)
RISULTATO DERIVANTE DALLE ATTIVITÀ IN CONTINUITÀ	**30.469.883**
Proventi (oneri) da attività dismesse	(2.270.133)
RISULTATO NETTO	**28.199.749**

Prospetto di dettaglio dei ricavi delle attività editoriali al 31 dicembre 2019	(Valori in Euro)
RICAVI DELLE VENDITE DI COPIE	102.263.873
RICAVI DELLA VENDITA DI SPAZI PUBBLICITARI	39.448.983
di cui diretta	173.453
di cui tramite concessionaria	39.275.530
RICAVI DA EDITORIA ON LINE	21.166.130
di cui diretta	2.177.573
di cui per pubblicità	18.988.557
RICAVI DA VENDITA DI INFORMAZIONI	2.949.696
RICAVI DA ALTRA ATTIVITÀ EDITORIALE	2.418.239
TOTALE RICAVI	**168.246.921**

Bilancio Consolidato del Gruppo Mondadori al 31 dicembre 2019 ATTIVO	(Valori in Euro/migliaia)
Attività immateriali	220.349
Investimenti immobiliari	-
Terreni e fabbricati	2.437
Impianti e macchinari	2.971
Altre immobilizzazioni materiali	12.532
Immobili, impianti e macchinari	17.940
Attività per diritti d'uso	93.939
Partecipazioni contabilizzate con il metodo del patrimonio netto	27.716
Altre partecipazioni	434
TOTALE PARTECIPAZIONI	**28.150**
Attività finanziarie non correnti	12.569
Attività per imposte anticipate	54.891
Altre attività non correnti	1.400
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**429.238**
Crediti tributari	10.002
Altre attività correnti	82.964
Rimanenze	120.784
Crediti commerciali	222.687
Altre attività finanziarie correnti	24.541
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	44.211
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**505.189**
Attività dismesse	-
TOTALE ATTIVO	**934.427**

PASSIVO	(Valori in Euro/migliaia)
Capitale sociale	67.979
Riserva sovrapprezzo azioni	-
Azioni proprie	(4.940)
Altre riserve e risultati portati a nuovo	78.793
Utile (perdita) dell'esercizio	28.200
PATRIMONIO NETTO DI PERTINENZA DEL GRUPPO	**170.032**
Capitale e riserve di pertinenza di terzi azionisti	9
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**170.041**
Fondi	55.110
Indennità di fine rapporto	33.364
Passività finanziarie non correnti	93.541
Passività finanziarie IFRS 16	82.777
Passività per imposte differite	38.174
Altre passività non correnti	-
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**302.966**
Debiti per imposte sul reddito	8.208
Altre passività correnti	123.608
Debiti commerciali	273.341
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	43.189
Passività finanziarie IFRS 16	13.074
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**461.420**
Passività dismesse	-
TOTALE PASSIVO	**934.427**

Conto Economico Consolidato	**Esercizio 2019** (Valori in Euro/migliaia)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**884.860**
Decremento (incremento) delle rimanenze	1.869
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	160.537
Costi per servizi	468.915
Costo del personale	147.154
Oneri (proventi) diversi	3.494
MARGINE OPERATIVO LORDO	**102.891**
Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	4.527
Ammortamenti attività per diritti d'uso	14.634
Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	21.411
RISULTATO OPERATIVO	**62.319**
Oneri (proventi) finanziari	5.092
Oneri (proventi) da altre partecipazioni	8.131
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**49.096**
Imposte sul reddito	18.625
RISULTATO DERIVANTE DALLE ATTIVITÀ IN CONTINUITÀ	**30.471**
Risultato delle attività dismesse	(1.069)
RISULTATO NETTO	**29.402**
Attribuibile a:	
- Interessenze di terzi azionisti	**1.202**
- Azionisti della controllante	**28.200**
Risultato per azione delle attività in continuità (espresso in unità di Euro)	0,117
Risultato diluito per azione delle attività in continuità (espresso in unità di Euro)	0,116
Risultato netto per azione (espresso in unità di Euro)	0,109
Risultato netto diluito per azione (espresso in unità di Euro)	0,108

dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
È TRA LE QUATTRO SPECIE DI PESCE PIÙ CONSUMATE

Come riconoscerlo
Il corpo è robusto, molto slanciato e affusolato, leggermente compresso ai fianchi. Il muso è appuntito, con bocca molto grande, tipica dei pesci predatori.

branzino d'allevamento

Conosciuto anche come **spigola**, è una delle specie di pesce più richieste. Per garantirne una fornitura continua e prezzi più economici di quello selvatico, il branzino viene allevato in Italia fin dagli anni Sessanta e oggi la gran parte del prodotto sul mercato arriva da impianti di acquacoltura sia in Italia, sia all'estero (soprattutto Grecia). Il metodo più diffuso prevede gabbie immerse **in mare aperto**, dove i pesci sono nutriti con mangimi anche di qualità (come farine vegetali non Ogm e olio di pesce) e controllati costantemente. Nel giro di 18-24 mesi, quando i branzini raggiungono la **taglia commerciale** (400 g circa), vengono pescati, di solito su ordinazione, selezionati e spediti sui banchi di vendita entro 24 ore. I migliori produttori contrassegnano ciascun pesce con **apposite etichette** per garantirne la qualità e la tracciabilità di filiera.

COME conservarlo nel frigo di casa

Se dopo l'acquisto non lo utilizzi subito, evisceralo (se non lo è già) e lavalo con cura sotto l'acqua fredda corrente, soprattutto nella cavità addominale. Quindi asciugalo bene, dentro e fuori. Trasferiscilo in un contenitore a chiusura ermetica e riponilo nella parte più fredda del frigo, in basso. Per gustarlo al meglio consumalo entro 24-48 ore.

Poche lische

Il branzino è molto "pratico" perché ha poche spine e lisca piuttosto grossa, facile da eliminare. Una caratteristica che rende anche più facile ridurlo a filetti.

307

MG DI POTASSIO PER 100 G

Ricchissimo di minerali, oltre al potassio contiene fosforo (202 mg), ferro (4,1 mg), magnesio (29 mg), calcio (20 mg). Inoltre sono presenti proteine (16,5 g) e vitamine.

Al cartoccio

È un metodo facilissimo che permette di cuocere al forno pesci interi di dimensione media con poco o nessun grasso. Puoi aggiungere al cartoccio pomodorini, patate o altre verdure e cuocere per 20 minuti a 180°.

Rotolo farcito con frutta e verdure alla menta

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

450 g di carpaccio di branzino (per uso a crudo) - 1 cipolla rossa - 1 pesca - 2 prugne - 2 piccole zucchine - 1 ciuffo di menta - aceto di vino rosso - olio extravergine di oliva - sale

Spella la cipolla e tritala grossolanamente. Spella anche la pesca e riducila a dadini. Lava bene le prugne e le zucchine e tagliale a cubetti piccoli. Fai appassire la cipolla in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale; sfuma con 2 cucchiai di aceto, poi aggiungi i dadini di pesca, di prugne e di zucchine. Fai insaporire per qualche istante, togli dal fuoco e profuma con 3-4 foglie di menta. **Stendi le fettine di branzino** su un foglio di carta da forno, sovrapponendole leggermente una sull'altra; distribuiscici sopra il mix di frutta e verdura, tenendo da parte il liquido di cottura nella padella. **Arrotola il tutto**, poi versa sul rotolo l'intingolo tenuto da parte, ben caldo. Avvolgi il rotolo nella carta da forno e trasferiscilo in frigorifero per almeno 1 ora. Al termine, taglialo a fettine e completa guarnendo, a piacere, con qualche fettina di pesca, foglioline di menta e un filo d'olio.

Cotto al vapore, con verdurine

Preparazione **30 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 branzini di 300-400 g ciascuno già eviscerati - 1 cm di zenzero fresco - 1/2 limone - salsa di soia - zucchero - 10 steli di erba cipollina - semi di sesamo - 1 carota - 1 zucchina - 2 coste di sedano - 2 cipollotti - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 Squama i pesci ed elimina le branchie con le forbici. Sciacquali sotto acqua fredda corrente. Colloca il cestello per la cottura al vapore in una pentola, versaci acqua sufficiente a sfiorare il fondo del cestello e porta a ebollizione. Disponi 2 pesci per volta nel cestello, chiudi con il coperchio e cuoci per circa 10 minuti. Se la possiedi, puoi usare la vaporiera elettrica.

2 Pulisci la carota, la zucchina, i cipollotti e il sedano, tagliali a julienne e immergili in una ciotola con acqua e ghiaccio. Spella lo zenzero, tritalo e mettilo in un vasetto di vetro con 3-4 cucchiai d'olio, il succo del limone, l'erba cipollina tagliuzzata, 1 cucchiaio di salsa di soia, un pizzico di zucchero, sale e pepe. Chiudi con il coperchio e agita con decisione per emulsionare bene.

3 Man mano che i branzini saranno cotti, trasferiscili sul tagliere, spellali, aiutandoti con il dorso di un coltello, e disponili nei piatti singoli. Sgocciola gli ortaggi, asciugali e distribuiscili a fianco dei branzini. Cospargi pesci e verdure con la salsina preparata e completa con i semi di sesamo. Se preferisci, puoi cuocere anche gli ortaggi al vapore.

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
caporedattore

Barbara Galli
caporedattore

Livia Fagetti
caporedattore

Cristiana Cassé
caposervizio

Alessandro Gnocchi
caposervizio

Barbara Roncarolo
caposervizio web

Monica Pilotto
vicecaposervizio

Silvia Bombelli

Daniela Falsitta

Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
caporedattore

Susanna Meregalli

Silvia Viganò

Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
responsabile

Paolo Riosa
ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone,
Marina Cella,
Monica Cesari Sartoni,
Claudia Compagni,
Daniela Malavasi,
Paola Mancuso,
Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sonia Fedrizzi, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Archivio Stile Italia Edizioni, Sintesi

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"I pomodorini confit hanno lo stesso sapore del sole... Avevo sempre desiderato prepararli alla perfezione e seguendo la ricetta ci sono riuscita!"

"Ho provato a cuocere il riso rosso: questa ricetta piena di verdurine salutari mi ha subito attirato e devo dire che, una volta pronta, mi ha incantato per profumo e sapore".

"Freschissimo nella temperatura e nel tocco acidulo dello yogurt e dei lamponi, questo semifreddo portato in tavola in una calda serata ha conquistato molte gole".

"L'orata è uno dei pesci che cucino più spesso ma ho trovato geniale l'idea di presentarla a sandwich, racchiusa in un cartoccio".

"Grazie a queste tre zuppe fredde all'avocado e lattuga, al melone e cetriolo, al peperone e pomodoro ho portato in casa la Spagna, olé!"

30 modi PER FARE IL SUGO

Di porcini con zucca e salsiccia; con calamari e broccoletti; di pollo alla cacciatora; con ratatouille e olive; di tutto pesce o di sole verdure...

Bontà fake!

Idee per lasagne senza sfoglia dove le verdure si alternano a friselle, carasau, pasta fillo, cracker...

A suon di peperoni

È con questo ortaggio che si sfideranno i nostri 3 capisquadra ideando una pasta fredda, una torta salata, un hummus

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000. Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020